المهارات الشخصية

اسم الكتاب: المهارات الشخصية

إعداد : إيهاب كمال

الاشراف العام: وائل سمير

الناشر: دار الخلود للنشر والتوزيع

العنوان: 42 سوق الكتاب الجديد بالعتبة . القاهرة

الادارة : شارع جمال الدين الافغانى خلف جامع الازهر . القاهرة

التليفون: 00201063539909 - 00201281607185

البريد الاليكترونى: dar_alkholoud@yahoo.com

رقم الايداع: 22329/ 2012

الترقيم الدولى: I.S.B.N 978-977-5313-35-2

دار الخلود

للنشر والتوزيع

المهارات الشخصية

كيـــف...

تتعامل مع الناس؟!

إيهاب كمال

دار الخلود

للنشر والتوزيع

المقدمــــة

فى البداية نحن نطرح تساؤلاً حول الشخصية.. فما هى؟.. الشخصية ما هى إلا مجموعة من التصرفات واتخاذ القرارات المختزنة.

«أبو قراط» حدد الشخصية فى أربعة سوائل حيوية: الدم والمادة الصفراء.. والمادة السوداء من حرارة الإنسان والبلغم.

وأرجعها «أرسطو» إلى قسمات الوجه والبناء الجسمى للشخص.

أما «دارون» فقد قام بتحليل الشخصية كعوامل غريزية اكتسبها المرء من غرائز البقاء الحيوانية.

وها هو ذا «سيجموند فرويد» الذى أرجع الشخصية للصراع بين الأنا السفلى.. والأنا العليا.. فى الوقت الحالى يعتبر عامل الوراثة والمجتمع المحيط بالفرد.. من أهم العوامل التى تبنى شخصية الإنسان.

ويوجد الكثير من الفطريات التى تحدد شخصية الإنسان ولكنها وإن اختلفت فى ظاهرها.. ولكنها تتفق على عوامل أساسية فى الشخصية وهى النواحى الجسمية والعقلية والمزاجية والخلقية والبيئية.

وكل هذه النواحى تتفرع إلى عدة نقاط لتصب فى النهاية فى صالح الشخصية السوية.

وعلى الجانب الآخر هناك شخصية غير طبيعية وهى التى لا تتأقلم مع المجتمع وخاصة فى فترة المراهقة وتتحكم فى الطرق التى استعملها الفرد فى تعامله مع الآخرين.

والشخصية غير الطبيعية منها: الشخصية الوسواسية، المتحاشية الهستيرية، الانهزامية، النرجسية، العاجزة، الاعتمادية، القهرية، الانطوائية، الدورية، الشكوكية.. غير الناضجة انفعالياً.. السلبية العدوانية.. البينية.. الفصامية.. السيكوباتية.. وأخيراً الشخصية الاضطهادية.

كيف تتكون الشخصية

يوجد الكثير من النظريات التى تحدد شخصية الإنسان ولكنها وإن اختلفت فى ظاهرها ولكنها تتفق على عوامل أساسية فى تكوين الشخصية وهى:

أ ـ النواحى الجسمية:

مما لا شك فيه أن النواحى الجسمية توثر فى الحالة النفسية وبالأخص فى الناحية الانفعالية والمزاجية التى تعتمد فى أساسها على التركيب الكميائى والدموى ومن أهم النواحى الجسمية التى يظهر لها أثر واضح فى تكوين الشخصية هى:

ـ بنية الجسم من حيث النمو والنضج.

ـ حالة الجهاز العصبى.

- حالة الغدد الصماء.

- المظاهر الحركية.

- العاهات والأمراض الجسمية.

ب - النواحى العقلية:

وتنقسم إلى العمليات والقدرات العقلية فالعمليات العقلية هى كل ما يتصل بالإحساس والإدراك والتصور والتخيل والقدرة على التفكير والتعلم أى كل العمليات التى يقوم بها العقل لتكوين الخبرات المعرفية، أما القدرات العقلية فهى الاستعدادات التى يزود بها الفرد وتساعده على اكتساب الخبرة مثل الذكاء.

ج - النواحى المزاجية:

ويقصد بالنواحى المزاجية الاستعدادات الثابتة نسبيا المبنية على ما لدى الشخص من الطاقة الانفعالية مثل الحالات الوجدانية والطبائع والمشاعر والانفعالات من حيث سرعة استثارتها أو بطئها وقوتها أو ضعفها والدوافع الغريزية تعتبر هى أبرز نواحى الشخصية ويعتقد بغض علماء النفس ان الشخصية ما هى إلا نواحى مزاجية فقط.

د - النواحى الخلقية:

ويقصد بها العادات والميول وأساليب السلوك المكتسبة وتتكون الصفات الخلقية لدى الفرد نتيجة ما يمتصه من البيئة

الخارجية التى تحيط به سواء عن طريق المنزل أو المدرسة أو المجتمع وهى أكثر مكونات الشخصية قابلية للتغير والتطور.

ه ـ النواحى البيئية:

يقصد بالبيئة جميع العوامل الخارجية التى تؤثر فى الشخص من بدء نموه سواء كان ذلك متصلا بعوامل طبيعية أو اجتماعية مثل العادات والنظم التربوية والظروف الأسرية والمدرسية ويمكن تلخيص هذه الأشياء فى أربعة عوامل هى:

ـ الحالة الاقتصادية للأسرة.

ـ وجود الآباء ومدى علاقتهم بالأبناء.

ـ مدى صلاحية المنزل للتربية وما يقدمه الآباء للأبناء من وسائل تعليمية.

ـ الحياة المدرسية والعلاقة بالمدرسين.

الشخصية غير الطبيعية

فى علم النفس هناك مصطلح يستخدم بكثرة إلا وهو الشخصية غير الطبيعية التى يمكن تعريفها بشخصية معينة والتى بسببها لا يتمكن لحامل هذه الشخصية من التأقلم والتعامل مع التغيرات التى تطرأ على حياة الفرد ويسبب عدم المرونة هذه صعوبات فى الحياة الاجتماعية والمهنية والشخصية والدراسية لحامل الشخصية الغير طبيعية وتبدأ بوادر هذه

الشخصية الغير طبيعية عادة فى فترة المراهقة وتتحكم فى الطرق التى يستعملها الفرد فى تعامله مع الأفراد الأخرين المحيطين به وكيف يسيطر المرء على انفعالاته وفيما يلى قائمة بالشخصيات الغير الطبيعية:

- الشخصية الوسواسية.
- الشخصية المتحاشية.
- الشخصية الهستيرية.
- الشخصية الانهزامية.
- الشخصية النرجسية.
- الشخصية العاجزة.
- الشخصية الأعتمادية.
- الشخصية القهرية.
- الشخصية الأنطوائية.
- الشخصية الدورية.
- الشخصية الشكوكية.
- الشخصية الغير ناضجة أنفعاليا.
- الشخصية السلبية العدوانية.

- الشخصية البينية.

- الشخصية شبه الفصامية.

- الشخصية السيكوباتية.

- الشخصية الاضطهادية.

■ ■ ■

كيف يمكنك أن تنمى شخصيتك؟

كيف تتعرف على من حولك من خلال مظهرهم وطعامهم وبيئتهم وفصائل دمهم. إذا كنت ترغب فى التعرف على سلوكيات وطباع من حولك وتحاول توقع تصرفاتهم وفهم شخصياتهم بالطريقة الصحيحة، وتهتم بتحليل الشخصيات المختلفة، وإتقان فن الاستماع للـ أفكار المخفية فى الكلام وكشف الكذب، وفى نفس الوقت تطمح إلى معرفة نظرة الناس لك وأفكارهم عنك، فما عليك إلا أن تتابع هذه السلسلة التى ستساعدك فى شحذ ملكة الفراسة لديك، وأن تصبح على وعى أشمل وأدق بـ متاهة الرسائل السلوكية والتلميحات التى يصدرها الآخرون حولك، وخصوصاً تلك المشفرة بـ سلسلة لا متناهية من الإشارات والكلمات والحركات والتصرفات وأساليب الحياة والتعامل والمظهر الخارجى بكل تجلياته أيضاً، وقبل الدخول فى أنواع تحليل الشخصية الإنسانية لابد أولاً من التعرف على معنى الشخصية.

لقد أختلف علماء النفس كثيراً فى تعريف الشخصية، حتى وصل عدد تعاريف الشخصية إلى أربعين تعريفاً، ويحددها بعض

الباحثين على أنها مجموعة الصفات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التى تظهر فى العلاقات الاجتماعية لـ فرد بعينه وتميزه عن غيره.

ويرجع إهتمام العلماء والباحثين بالشخصية الإنسانية إلى الواقع العالمى المنكوس حيث بات الإنسان يعيش غريباً معزولاً عن أعماق ذاته، ويحيا مقهوراً من أجل الوسط المادى الذى يعيش فيه، ولأن خلاص الإنسانية الأكبر لا يكون إلا بالنموالروحى والعقلى للإنسان، وتحسين ذاته وإدراتها على نحوأفضل وليس فى تنمية الموارد المحدودة المهددة بـ «الهلاك».

وأكد الخبراء أن تنمية الشخصية لا تحتاج إلى مال أو إمكانات أو فكر معقد، وإنما الحاجة تكمن فى الإرادة الصلبة والعزيمة القوية، وقد علمتنا تجارب الأمم السابقة أن أفضل طريقة لمواجهة الخارج وضغوطه الصعبة تكمن فى تدعيم الداخل وإصلاح الذات وإكتساب عادات جديدة ثم يأتى بعد ذلك النصر والتمكين، وهذا ما نستنتجه من الآية الكريمة (إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم). مبادئ تنمية الشخصية.

يتم تنمية الشخصية على الصعيد الفردى، وتشمل أولاً التمحور حول مبدأ، فإذا أراد الإنسان أن يعيش وفق مبادئه، وأراد إلى جانب ذلك أن يحقق مصالحه إلى الحد الأقصى فإنه بذلك يحاول الجمع بين نقيضين، فيضطر فى كثير من الأحيان إلى التضحية بأحدهما حتى يستقيم له أمر الآخر، وقد أثبتت

المبادئ عير التاريخ أنها قادرة على الانتصار تارة تلوالأخرى، وأن الذى يخسر مبادئه يخسر ذاته، ومن خسر ذاته لا يصح أن يقال أنه كسب بعد ذلك أى شئ.

وثانياً: المحافظة على الصورة الكلية فـ النهج الدينى فى بناء الشخصية يقوم على أساس الشمول والتكامل فى كل الأبعاد، وليس غريباً أن نرى من ينجذب بشكل عجيب نحومن المحاور ويترك باقيها دون أدنى إهتمام، وحتى لا تفقد الصورة الكلية فى الشخصية ينبغى النظر دائماً خارج الذات من أجل المقارنة مع السياق الإجتماعى العام، والنظر الدائم فى مدى خدمة بناء النفس فى تحقيق الأهداف الكلية.

ضرورة الإلتزام بـ «العهود الصغيرة»، فـ قطرات الماء حين تتراكم تشكل فى النهاية بحراً، كما تشكل ذرات الرمل جبلاً، كذلك الأعمال الطيبة فإنها حين تتراكم تجعل الإنسان رجلاً عظيماً، وقد أثبتت التجربة أن أفضل السبل لـ صقل شخصية المرء هوإلتزامه بـ عادات وسلوكيات محددة صغيرة، كأن يقطع على نفسه ان يقرأ فى اليوم جزءاً من القراءن اويمشى نصف ساعة مهما كانت الظروف والأجواء بحيث يكون الإلتزام ضمن الطاقة وصارماً فإن (أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل).

ومن أهم مبادئ تنمية الشخصية عمل ما هوممكن الآن، وذلك بالإفتراض أن الإنسان لم يصل إلى القاع بعد، وأن الأسوأ ربما يكون فى الطريق، وهوما جعله ينتهز الفرص ولا ينشغل

بالأبواب التى أُغلقت، ولابد أيضاً من الاعتقاد أن التحسن قد يطرأ يوماً لكن لا ندرى متى سيكون، ولكن ذلك لا يعنى الانتظار حتى تتحسن الظروف.

وشدد خبراء النفس على مجموعة من الوصايا الصغرى تحدد طريقة مسارالإنسان فى حركته اليومية، وهى بمثابة مبادئ ثابتة، وتشمل:

- السعى لمرضاة الله دائماً.
- إستحضار النية الصالحة فى عمل مباح.
- عدم المجادلة فى الخصوصيات.
- النجاح فى المنزل أولاً.
- المحافظة على اللياقة البدنية.
- عدم ترك عادة الرياضة مهما كانت الظروف.
- عدم المساومة على الشرف أو الكرامة.
- الاستماع للطرفين قبل إصدار الحكم.
- التعود على إستشارة أهل الخبرة.
- الدفاع عن الأشخاص الغائبين.
- مشاركة الزملاء وتسهيل نجاحهم.
- وضع أهداف مرحلية قصيرة.

- توفير شئ من الدخل المادى لـ طوارئ.

- إخضاع الدوافع لـ مبادئ.

- تطوير المهارات كل عام.

أما تنمية الشخصية على صعيد العلاقات مع الآخرين، فتتمثل فى تحسين الذات أولاً بتقدير شعور الآخرين وتفهم مطالبهم، فـ الأب الذى يريد من أبنه أن يكون باراً مُطالباً بأن يكون أباً عطوفاً أولاً، والجار الذى يريد من جيرانه أن يقدموا له يد العون يجب أن يبذل لهم يد العون، وذلك تحت شعار البداية من عندى، وبالإشارات غير اللفظية أى بالتصرف الذى يعبر عن تقديرنا وحبنا للآخرين بشكل غير مباشر يفهمونه، مثل عيادة المريض أو تقديم يد العون فى أزمة أو باقة ورد فى مناسبة أو حتى الصفح عن زلة فهو فى الغالب أشد وأعمق تأثيراً فى النفس البشرية.

أن الإنسان يحتاج إلى تقصير المسافة بينه وبين الآخرين وتكوين علاقات صداقة تقرب القلوب إلى بعضها، فقد اثبتت الدراسات أن الذين يفقدون شخصاً يثقون به وقريباً منهم لهم اشد عرضة للاكتئاب، بل وإن بعض صور الإضطراب العقلى تنشأ من مواجهة الأنسان لـ مشاق وصعوبات كبرى دون من يسانده، لذلك إن وجد الإنسان ذلك الأخ الحميم فليحسن معاشرته، وليؤد حقوقه، وليصفح عن زلاته، إلى جانب الإعترف والتقدير، فالإنسان مهما كان عبقرياً وفذاً وناجحاً فإنه يظل

متلهفاً لمعرفة إنطباع الناس عنه، وكثيراً ما يؤدى التشجيع إلى تفجير أفضل ما لدى الأمة من طاقات كامنة علم نفس الشخصية وكذلك فعل النبى ﷺ، حيث وصف أصحابه بصفات تميزهم عن غيرهم، فإكتشاف الميزات التى يمتلكها الناس بحاجة إلى نوع من الفراسة والإبداع، وقبل ذلك الإهتمام.

■ ■ ■

علم نفس الشخصية

تقسيمات الشخصية أو مجالاتها

ـ الجانب الوجدانى:

وهو كل ما يتعلق بالقيم والأخلاق والعاطفة والسلوك اى لا يتدخل العقل به.

ـ الجانب العقلى المعرفى:

يهتم بتجميع المعارف والخبرات.

ـ الجانب الحركى:

يضع من اهتماماته الجسم والذات البشرية ككل، إلا أن هناك من ينادى بأن الشخصية لا يمكن تفكيكها فهى كل شامل، والشخصية الخطرة تكون مخفية.

الشخصية: هى مجموعة من الصفات الجسدية والنفسية (موروثة ومكتسبة) والعادات والتقاليد والقيم والعواطف متفاعلة كما يراها الآخرون من خلال التعامل فى الحياة الاجتماعية.

من أهم المُلاحَظات فى الشخصية هى أنّها واضحة وظاهرة منذ سنين الرضاعة فكل رضيع له مزاجه وطبعه الفريدان. ولكن الشخصيّه تتطوّر مع تقدّم الإنسان فى السنّ ومع معاشرة الناس.

مكونات شخصية

الإنسان تتكون شخصية الإنسان من مزيج من: الدوافع - العادات - الميول - العقل - العواطف - الآراء والعقائد والأفكار - الاستعدادات - القدرات - المشاعر والأحاسيس - السمات كل هذه المكونات أو أغلبها تمتزج لتكون شخصية الإنسان الطبيعية.

يُعتَقد أيضاً أن الشخصية تتكوّن من خمس عوامل أساسيّه رائده فى وصف النفسية.

اضطرابات الشخصية

- تعريف الشخصية:

هى مجموعة من الصفات الجسدية والنفسية (موروثة ومكتسبة) والعادات والتقاليد والقيم والعواطف متفاعلة كما يراها الآخرون من خلال التعامل فى الحياة الاجتماعية.

مكونات شخصية الانسان

تتكون شخصية الإنسان من مزيج من:

الدوافع - العادات - الميول - العقل - العواطف - الآراء والعقائد والأفكار - الاستعدادات - القدرات - المشاعر والاحاسيس - السمات.

كل هذه المكونات أو أغلبها يمتزج ليكون شخصية الإنسان الطبيعية.

والأصل فى الشخصية أن تكون طبيعية ولكن عندما يحدث

خلل فى أحد أو بعض هذه المكونات يصبح ما يعرف باضطراب الشخصية لينتج لنا طيفاً واسعاً من الأنماط البشرية التى نراها ربما يومياً ويصعب علينا إيجاد تفسير لبعض تصرفاتها.

شرطان ضروريان للتشخيص

حتى يتم تشخيص اضطراب الشخصية يجبأن يكون عمر الشخص المضطرب أكثر من ١٨ عاماً حيث تبدأ الأعراض قبل هذا العمر وتعرف بالسمات ولكم عندما تستمر هذه الأعراض مع الشخص حتى عمر ١٨ سنة تترسخ عند الشخص ويصعب تغيرها ويطلق عليها عندئذ اضطراب لنمط الشخصية ويستثنى من ذلك الشخصية المعاندة للمجتمع إذ يكفى ١٦ سنة لتشخيصها.

يجب أن لا تعيق هذه الاضطرابات الشخصية عم الاستمرار فى حياته الاجتماعية والعملية وإن كانت تحدث بعض الصعوبات لمن حوله أكثر مما هوله فإن اقعدته عن عمله وسببت خللاً واضحاً فى علاقته مع الآخرين أصبح ذلك مرضاً وليس اضطراب شخصية.

١ ـ الشخصية التجنبية Avoidant Personality:

وفيها يشعر هذا الشخص بالقلق الدائم والترقب ويعتقد أنه أقل من الأخرين، وهو حساس جداً للنقد، ولديه صديق مقرب أو اثنان بالكثير وليس مجموعة من الأصدقاء لذا فهو مرتب بهذا الصديق، إذا حضر احتفالاً أو مناسبة نجده يحضر وإذا لم

يحضر فلا يحضر هذا المضطرب وإن كانت تخص حتى عائلته، وهو يتجنب الاحتكاك المباشر مع الآخرين.

٢ ـ الشخصية الاعتمادية Dependent Pesonality:

ـ ويجد هذا الشخص صعوبة فى أخذ القرارات اليومية دون أخذ النصح والطمأنينة.

ـ ويجد صعوبة فى البدء فى أى مشروع ضعف الثقة فى اتخاذ القرار.

ـ ويشعر بعدم الراحة إذا أصبح لوحده.

ـ ويبحث عن علاقة جديدة إذا انتهت العلاقة السابقة مع صديق وذلك من أجل الواسطة.

فى الجهة التى يعمل بها الصديق الجديد فهويهتم بمعارف فى مجموعة أماكن وشخصيات مهمة يعتقد أنها ستفيده فى حال احتاج إليها لكن الخلل هنا أنه يعتمد على من حوله ولا يبذل المجهود فمثلاً إذا لديه موعد فى المستشفى يطلب من شخص يعمل فى هذا المستشفى أن يحجز له مع هذا الطبيب.. إلخ فى أمور يجب أن يعملها بنفسه وليس هناك صعوبة فى عملها.

٣ ـ الشخصية الوسواسية:

ـ وهنا هذا الشخص يهتم بالترتيب والنظام على حساب الجودة ويقضى فى ترتيب أموره المكتبية والمنزلية وقتاً طويلاً يهتم فيها بالتفاصيل الدقيقة وربما على حساب الجودة العامة.

- فهو يبحث عن المثالية تلك المثالية التى ربما تتعارض مع اتمام المهام.

- وهو متفانى فى العمل على حساب العلاقات الاجتماعية - فحياته عمله.

- وهو يؤدى كل شىء بنفسه لأن ضميره حىٌ أكثر من اللازم.

- وهو صلب ومتعنت خاصة فيما يتعلق بالمثاليات.

- ويحرص على عدم التبذير لأن القاعدة لديه تقول القرش الأبيض لليوم الأسودوهنا يجب أن نفرق بين مرض الوسواس القهرى والإنسان ذى الشخصية الوسواسية فمريض الوسواس يكون فى أغلب الأحيان شخصاً طبيعياً يمرض بشكل سريع من أسبوع إلى شهر بحيث تتدهور حالته بعد أن كان سليماً ويشتد مرضه بشكل يتعارض مع حياته وعلاقاته الاجتماعية ويظهر بشكل جلى لمن حوله ويستجيب للأدويه بحيث قد يشفى بشكل كامل.

أما الشخصية الوسواسية فهى مزمنة من الصغر تترسخ بعد سن ١٨ سنة ويتعايش فيها الإنسان مع من حوله ووظيفته بل ربما يكون أكثر الناس انتاجاً لتفانيه فى عمله ومع هؤلاء لا تجدى الأدوية الطبية.

٤ - الشخصية الشكاكة Paranoid Personality:

- وفيها يكون الشخص دائم الشك بدون سبب مقنع.

- ويبنى قراراته على أدلة ضعيفة إن لم تكن وهمية.

- وهوعديم الثقة بالأخرين حتى المقربين لديه أو بالأحرى حتى أقربائه.

- لذا فعلاقاته الاجتماعية محدودة.

- ومما يمتاز به صاحب هذه الشخصية هوقراءة تهديدات ما بين السطور وحمل بعض الألفاظ العريضة للأخرين محمل الجد.

- لذا فهو يرد بقسوة على من يهاجمه ويكون دافعه غالباً الانتقام.

٥ - الشخصية الانعزالية Schizoid Personality:

- وفيها يكون الشخص لا يرغب ولا يستمتع بالعلاقات الاجتماعية.

- وهو قليل الهوايات وإذا وجدت فهى فردية كصيد الأسماك مثلاً.

- وعلى عكس الشخصية الشكاكة فهولا يأبه لمن ينتقده.

- ويعيش معظم حياته أعزب.

٦ - الشخصية الانعزالية النمطية غريبة الأطوار:

وأهم ما يميز هذا الشخص هوأنه ينسب أغلب ما يدور من حوله إلى قوى خفية كالسحر مثلاً فيصبح غريباً فى تفكيره. وكلامه ويستخدم بعض الألفاظ الخاصة به ويصبح انعزالياًأقل ما يقول عنه الناس إذا لاحظوه أنه غريب الأطوار.

٧ ـ الشخصية المضادة للمجتمع **Antisocial Personality:**

ـ وهذا الشخص أقل ما يقال عنه فهو مجرم.

ـ لا يوجد لديه ضمير.

ـ يتعدى تعدياً صارخاً على القانون والأخلاق.

ـ وهو صاحب مصلحة مصلحجى لذا فهو ينسف بمن يشاركه فى تجارة أو غيره بل حتى فيمن يحسن إليه.

ـ وهو متهور فى أغلب تصرفاته.

ـ وهو مراوغ وكذاب وانتهازى.

ـ ويغلب على هذه الشخصية بروز بوادرها أيام الدراسة فهو يهرب من المدرسة ليسرق ويدخل فى قضايا أمنية وتصادم مع السلطات الأمنية ويغلب عليهم عدم اكمال دراستهم وينتهى بمعظمهم الأمر إلى السجن لارتباطهم بالمخدرات وقضايا القتل أو بالأمراض لتهورهم ودخولهم فى علاقات متهورة جنسية لذا اشتهر أنهم لا يعمرون طويلاً ولعل هذا من رحمة الله بالمجتمع لأن الشخصية المضادة للمجتمع يصعب علاجها سلوكياً.

٨ ـ الشخصية الحدية **Borderline Personality:**

ـ وفيها يكون الشخص لا يطيق أن يكون وحده.

ـ ويمتاز بالتصلب السريع فى علاقاته الاجتماعية.

ـ والاندفاع والتهور فى اثنان على الأقل مما يلى:

أ ـ صرف المال فهومبذر بشكل غير طبيعى.

ب ـ الجنس فيدخل فى علاقات محرمة قد تؤدى به إلى الهلاك.

ج ـ المخدرات فقد يقع فريسة لها.

د ـ القياده فهوكثير الحوادث.

هـ ـ الأكل تهم الأكل.

ـ وهومكرر لمحاولات الانتحار وضرر النفس وهوغير مستغرب إذا كان من أهم صفاته عدم الاستقرار.

ـ وهو لديه احساس بالفراغ والملل.

ـ ولديه صورة عن نفسه أنه مسىء.

ـ ولا يتحكم بنفسه عندما لا يعطى اهتمام.

٩ ـ الشخصية الهستيرية Histrionic Personality:

ـ تعيش على جذب الانتباه وعلى ذلك تتركز معظم تصرفاتها.

ـ فهى ترغب أن تكون محور الحديث فى كل مكان تجلس فيه.

ـ وتبالغ فى وصف الأعراض واختلاقها إذا أصابها أى مرض.

ـ وتتبع سلوك الإثارة والإغراء فى المجتمع.

ـ وتبالغ فى التعبير عن الرأى دون دلائل وتتفلسف فى ذلك.

ـ تطيّح الميانة أى تلغى حواجز الاحترام المتبادل والحد الأولى من الحواجز بينها وبين من حولها خاصة ممن لا تربطهم

علاقة خاصة أو حميمة فتنادى المسؤول مباشرة دون ألقاب.. إلخ.

شخصيات مضطربة غير محددة

أى لا توجد صفات علمية محدودة لها حتى يتم تصنيفها ضمن الشخصيات المضطربة السابقة وهى.

أ ـ الشخصية السلبية العدوانية

Passive Aggressive Personality

حيث يرفض هذا الشخص القيام بالمهام والأعباء الاجتماعية والعملية.

- ويشكومن أن الناس لا تفهمه ولا تقدره.
- وهوجدّى مجادل.
- ويظهر الحقد والحسد لمن هم ناجحين ومحظوظين.
- ودائم النقد للسلطات واعتمادى على الأخرين ويعتقد أنهم يجب أن يؤدوا المهام التى يفترض أن يقوم بها.
- وفى النهاية غالباً لا يوجد أصدقاء مؤيدين له فهومتقلب بين العنف والجرأة والندم.

ب ـ الشخصية الاكتئابية Depressive Personality:

وفيها يكون الشخص معظم حياته فى حالة من الحزن غير المعيق لتأدية أعماله لكن سمة بارزة له بالإضافة إلى تأنيب الضمير شبه المستمر والإحساس بقلة الحيلة فى الحياة والنظرة

السوداء للأمور وهؤلاء يتم تثبيطهم حيال أى ظرف جديد.

ج - الشخصية المتغيرة نتيجة الحالة الطبية تغير الشخصية بعد إصابات الحوادثوفيها يتغير الشخص عن حالته السابقة بأمثلة منها عدم التحكم فى مشاعره وعواطفه بالإضافة إلى بروز جانب الحزن أو الفرح الشديد إن لم يكن سابقاً وغيرها مما يستطيع من حوله أن فلان قد تغير بعد الحادث أو بعد الجلطة الدماغية..إلخ.

■ ■ ■

فوائد من أنواع اضطراب الشخصيات (تطبيقات عملية)

إن معرفة نوع الشخصية المرضية لدى شخص أمر ضرورى قبل الدخول مع الشخص فى أى نوع من العلاقات الاجتماعية أو التجارية أو غيرها مثلاً من الظلم أن يتزوج شخصاً ذوشخصية نزالية مع شخص (زوجة) ذات شخصية جدية أو اعتمادية حيث لا يطيقون أن يبقوا لوحدهم فهذا منتهى التضاد فى الصفات الأساسية للعلاقة من الخطأ أن يقوم أى شخص بإسقاط شخصية مرضية معينة على كل تصرف يبدر ممن يتعامل معهم فالتشخيص يحتاج إلى فترة طويلة من المعايشة وعمر يجب أن يتجاوزه صاحب الشخصية المضادة للمجتمع عند تشخيصها خاصة بعد ارتكاب الجرائم من عدم الحكمة إظهار اللين معها فهى صعبة العلاج كباقى الشخصيات ومن الحكمة إظهار الحزم معها وتطبيق القانون الحذر الشديد فى التعامل معها إن كان لأى شخص احتكاك معها فى المجتمع.

الشخصية الشكاكة يجب الحذر فى التعامل معها فهويقرأ ما بين السطور ويفسره على أنه تهديد لذا يجب أن يتم وزن كل كلمة فى التعامل معه وأن تكون الكلمات مختصرة قدر الإمكان.

الشخصية الوسواسية ليست بهذا السوء فهى من أكثر

الشخصيات انجازاً واتقاناً للعمل خاصة فيما يتعلق بالأمور المالية والأمنية فهم من أنجح الناس فى هذا المجال وإن كانوا يتعبوا موظفيهم دائماً يغلب الطبع على التطبع لذا فمن غير المجدى فى كثير من الأحوال محاولة تغيير طبع الشخص من خلال صفات رئيسية فى شخصية لذا الأولى التماشى مع هذه الشخصية.

أغلب الناس هم أناس أسوياء ذوشخصيات سليمة ويجب أن يكون هذا نصب أعيننا دائماً.

■ ■ ■

ست اضطرابات فى الشخصية تهدد علاقاتنا الاجتماعية

ما يقرب من ١٠٪ من البالغين يعانون من اضطراب فى الشخصية، وكثيرون منا يجهلون كيفية وضع حد لهذه الهرطقة، تعرف على ستة اضطرابات فى الشخصية الأكثر حدوثا:

عندما تضطرب الشخصية يكون ذلك على حساب العلاقات الاجتماعية، وهذا الاضطراب ليس نوعا من أنواع الخوف، وليست له أى علاقة بالاكتئاب، ولذلك نحن لا نتكلم بصدد اضطراب عقلى.

فالاضطرابات الشخصية تنطوى على تغيير دائم فى السلوك والعادات، مما يؤدى إلى معاناة نفسية حقيقية، وبالتالى صعوبات اجتماعية.

أنواع الاضطرابات الشخصية

١ - الشخصية النرجسية:

يشعر صاحب هذه الشخصية بحاجة دائمة للإعجاب، فى حين إنه لا يعيراهتماما لمن يطلب منه ذلك.

ويكون لديه اتجاه مزعج لأن نبالغ على الدوام فى تقديره، ويعتقد ذلك الشخص أن لديه صفات خاصة، لا يراها الناس

العاديين، فهو يعتقد أن الجميع يحتاجون إليه، ويبدو متعجرفا، ومتعاليا ولا يتردد أحيانا فى التلاعب مع الآخرين لتحقيق أهدافه.

٢ ـ الشخصية التى تتسم بجنون العظمة:

يتطور لدى هذا النوع من الشخصية شىء من الحذر المشوب بالريبة تجاه الآخرين، بدايَة مع عائلته.

فهو يرى أن الشر فى كل مكان، وعلى اقتناع بأن الجميع يريدون خداعه، ولايكنون له ولاءا، وغيرأو فياء له، ويبغون إيقاع الضرر به، ذلك لأنه يرى فى الحقائق الحميدة للغاية، علامات خفية، تعطيه المبرر للشك.

هذا الشخص لديه شعور بالجرح، وتنموبداخله الضغينة، ويعانى من بعض ردود الفعل العنيفة جدا، ولا يوجد لديه شعور بالمسؤولية.

٣ ـ الشخصية اللااجتماعية:

بين التحدى والحرمان من الحقوق، ووجود الآخرين، تتسم الشخصية المعادية للمجتمع بالمعايير التالية:

ـ هذا الشخص يلاحظ لديه سلوك خارج على القانون.

ـ لا يشعر بالندم.

ـ يكذب أو يخدع بغرض المتعة.

ـ لا يوجد لديه إحساس بالمسؤولية، فهوشديد التهور، ويعرب

عن تقديره للعنف الجسدى.

٤ ـ الشخصية المسرحية:

هذا النوع من الشخصية يعانى من الانفعالية المفرطة، ويسعى باستمرار لجذب اهتمام الآخرين، وهولا يستطيع أن يتحمل عدم اهتمام الآخرين بشخصه، ويمكنه الاعتماد على قدراته الجسدية للحصول على الاهتمام، حتى أنه قد يلجأ لشكل من أشكال الاستفزاز الجنسى، وهذا الشخص يجسد دراميا كل ما يطرأ فى حياته، وينتقل بسرعة من عاطفة إلى أخرى، ودائما بشكل مبالغ فيه.

٥ ـ الشخصية التى تعانى من الوسواس القهرى:

الشخص الذى يعانى من هاجس الوسواس القهرى هو الشخص الذى تستبد به أفكارالنظام والكمال.

وهذا الشخص يهتم بالمزيد من التفاصيل على حساب جوهر العمل، وهوغير قادرعلى إكمال أى مشروع؛ لعدم رضاه مطلقا.

وهو يبدو دقيقا للغاية حول مسألة الأخلاق، والأعراف والقيم، غير أنه يخضع لأقل نزوة من نزواته.

لذلك فمن المستحيل لهذا النوع من الشخصية، الانخراط فى العمل، أو المشاركة فى أى شىء كان.

٦ ـ الشخصية التى تعانى من الفصام:

هذا الشخص يتنازل عن أى نوع من العلاقة الاجتماعية،

وخاصة الأسرية، لأنه يعانى من عدم القدرة على التعبير عن عواطفه فى التعامل مع الآخرين، ولذلك فهودائما يعمل وحده، ولا يشعر قط بمتعة حقيقية فيما يفعله، وليس له أصدقاء مقربون، وهوعلاوة على ذلك لايبالى بالانتقادات أو الثناء الموجهين إليه.

والقاسم المشترك بين جميع هذه الاضطرابات، هوالخلل فى الذكاء العاطفى، فعندما يميل نوع معين من هذا.

الاضطراب للسيطرة على الشخصية، يواجه الفرد صعوبات فى السيطرة على مشاعره الخاصة فى إدارة علاقاته الاجتماعية، ومعاناة نفسية حقيقية.

■ ■ ■

الشخصيــة
بين الإيجابية والسلبية

الشخصية من المواضيع المهمة فى المجال النفسى بكافة أنماطها وصفاتها وتحولاتها وذلك أمر لا بد أن يستمر عليها مسيرة الإنسانية الصالحة وأن يسخر لها كافة العلوم المتعلقة بكشف خفاياها أو تصحيح إعوجاجها أو إزالة ضعفها.

والعلوم المتعلقة بموضوع الشخصية، علم النفس بشكل عام وعلم النفس التربوى وعلم النفس الاجتماعى وعلم تشخيص الجينات وكذلك علم النفس السلوكى والأخلاقى.

الشخصية هى المفهوم الشامل للذات الإنسانية ظاهراً وباطنا بكافة ميوله وتصوراته وأفكاره واعتقاداته وقناعاته وصفاته الحركية والذوقية والنفسية. وتتعدد صفات الشخصية فى كتب علم النفس والدراسات النفسية فى كافة مجالات الحياة وكذلك تشمل الجوانب الطبيعة الإنسانية. ولكن بما ان موضوعنا تتعلق بالشخصيتين الإيجابية والسلبية نذكر هنا الصفات الشخصية المتعلقة فى هذين المجالين فقط.

أولاً: الشخصية الإيجابية

١ ـ هى الشخصية المنتجة فى كافة مجالات الحياة حسب

القدرة والإمكانية.

٢ ـ هى الشخصية المنفتحة على الحياة ومع الناس حسب نوع العلاقة.

٣ ـ يمتلك النظرة الثاقبة... ويتحرك ببصيرة.

٤ ـ هى الشخصية المتوازنة بين الحقوق والواجبات (أى ما لها وما عليها).

٥ ـ يمتلك أساسيات الصحة النفسية مثل:

ـ التعامل الجيد مع الذات.

ـ التعامل المتوازن مع الآخرين.

ـ التكيف مع الواقع.

ـ الضبط فى المواقف الحرجة.

ـ الهدوء فى حالات الازعاج.

ـ الصبر فى حالات الغضب.

ـ السيطرة على النفس عند الصدمات (أى القدرة على التحكم).

٦ ـ يتعامل مع المادة حسب المطلوب ولايهمل الجانب المعنوى.

٧ ـ يتأثر بالمواقف حسب درجة الإيجابية والسلبية (أى ان يقيس الإيجابية بالمصلحة العامة لايضخم السلبية اكثر من الواقع).

٨ ـ يعمل على تطوير الموجود ويبحث عن المفقود ويعالج

العقبات.

٩ ـ بنيانها المبدئية وتمتلك الثوابت الأخلاقية.

١٠ ـ ترعى مقومات الاستمرارية مثل:

- الجدية عند تقلب الحالات.
- الهمة العالية والتحرك الذاتى.
- التصرف الحكيم.
- المراجعة للتصحيح.
- احتساب الاجر عند الله.
- تنمية الدوافع الذاتية والموضوعية.
- الاستعانة بالله.
- الدعاء للتوفيق بإلحاح.

١١ ـ لا تستخف بالخير من شق التمرة والى قنطار من ذهب.

١٢ ـ تتعامل مع كل شخص حسب درجة الصلاح فيهم ولايغفل عن سلبياتهم.

١٣ ـ تحب المشاركة لتقديم ما عندها من الخير والايجابية.

١٤ ـ تفكر دائما لتطوير الإيجابيات وازالة السلبيات.

١٥ ـ تكره الانتقام يذم الحقد وينتقد الحسود ولايجلس فى مجالس الغيبة والنميمة.

هذه هى الشخصية الايجابية المقبولة عند الرحمن والمحبوبة عند الانسان، سليمة فى نفسيتها تواقة للخير، وتتامل فى سبب وجودها، تتقدم بايجابيتها، وتتفاعل بكل ما عندها من عطاء. اذاً هى الشخصية الصالحة والمُصلحة، وهى الشخصية الخيّرة بمعنى الكلمة.

ثانياً: الشخصية السلبية

١ ـ النظرة التشاؤمية هى الغالبة عليها فى كافة تصرفاتها وقناعاتها.

٢ ـ باطنها مملوءة بالانتقام والعدوان، وفى أكثر الأحيان لا تستطيع أن ينفذ ما يريد، إذاً ينعكس ذلك فى كلماته وآرائه.

٣ ـ هذه الشخصية ضعيفة الفعالية فى كافة مجالات الحياة، ولا يرى للنجاح معنى،أوليس عندها مشروعاً اسمه النجاح بل يحاول إفشال مشاريع النجاح.

٤ ـ لا يؤمن بمسيرة ألف ميل تبدأ بخطوة، بل ليس عندها همة الخطوة الأولى، ولهذا لا تتقدم ولا تحرك ساكناً وإن فعل فى مرة يتوقف مئات المرات.

٥ ـ لا ترى أن هناك فراغاً يجب أن يملأه وأن يكون لها دور أن تؤديها.

٦ ـ ليس للإلتزام والإنضباط معنى أو قيمة فى قائمة أعمالها اى لا تتأثر بالمواعظ ولا تلبى أى نداء ولا تسمع التوجيهات النافعة.

٧ ـ دائماً تقوم بدور المعوق والمشاغب بكل ما هوتحت تصرفها أو ضمن صلاحياتها.

٨ ـ هذه الشخصية مطعمة بالحجج الواهية والأعذار الخادعة بشكل مقصود.

٩ ـ وهى دائمة الشكوى والإعتراض والعتاب والنقد الهدام.

١٠ ـ وإذا ناقش فى موضوع ما ناقش بغضب وتوتر والإنحيازية لذاتها ومصالحها.

لا شك أن هذه الشخصية مريضة وضارة فى ذاتها وإن لم تظهر فيها أعراض المرض لأن هذه الصفات تنعكس على.

أساليب حياتها فى البيت والمؤسسة أو اى وسط اجتماعى أو ثقافى أو اقتصادى.. الخ.

ثالثاً: الشخصية المزدوجة

يحتمل أن يتسائل أحد القراء هل الشخصية تنقسم الى شخصية سلبية وأخرى إيجابية ويحسم الأمر وينتهى بالخصال الموجودة فى كليهما؟.

كلا ليس الامر كذلك! لأن فى ميزان كل المقاييس والتصورات ووفق الشريعة الربانية السمحاء، أن هناك شخصيات من نوع آخر أفسد من الشخصية السلبية، ضارة بوجودها منحرفة فى أساليبها مريضة فى حقيقتها.

ـ ومن صفاتها:

١ ـ الإزدواجية فى التعامل حسب ذوقها ومصلحتها وحسب المقاصد الخفية فى نفسيتها.

٢ ـ تتقمص فى لباس الحيل والخدع من وراء ستار البراءة والمصلحة العامة.

٣ ـ تعترف بالخير والثناء والمكانة إذا كانت هى المعنية وإلاّ ديدنها الحسد وباطنها مملوءة بالحقد.

٤ ـ تحب المدح ويعمل عليها وينشط بها (بل المدح من الدوافع الرئيسية لتحركها ومبادرتها).

٥ ـ تتقرب إلى أصحاب القرار لذاتها وللوقاية من فقدان تأييدهم.

٦ ـ تحرص على الفرص، بل تستغل الفرص بكل الوسائل المشروعة والممنوعة.

٧ ـ النظرة التآمرية هى الغالبة عليها فى تصرفاتها وإذا أبدت رأياً ظهرت ذلك فى رأيها.

٨ ـ فى ذاتها متكونة من نقيضين، العدووالصديق ينفعل بهما حسب الضرورة (أى معيار العداء والولاء هى مصلحتها).

٩ ـ التعامل النفسانى هوالغالب عليها ولاترى للأساليب الأخرى من معانٍ حميدة.

١٠ ـ مفرطة فى مقاييسها فى ذم الآخرين وتزكيتهم، أيضاً وفق معاييرها ورضاها.

أليست هذه الشخصية هى شخصية المنافق؟

بلى والله هذه الشخصية ممزوجة بالنفاق ومطعَّمة بخبثهم وتتمنى أن يجلس فى مجالسهم. نعوذ بالله منها ومن صفاتها.

■ ■ ■

كيف تتغلب على ضعف الشخصية

ضعف الشخصية أمر بات يرافق العديد من الشباب، وهووإن كان له خطورته إلا أنه فى نفس الوقت له علاجه إذا عزم الشاب على ذلك، وسلك الطريق الموصلة إليه.

إن الناس بطبعهم لا يحبون ضعيف الشخصية، ذاك الرجل المذبذب الذى لا يحسن اتخاذ القرار ولا مواجهة الآخرين، ولا يجيد التعبير عن آرائه والدفاع عنها، ولا يحسن التصرف فى الأزمات والأمور الصعبة.

لذا كانت معالجة ضعف الشخصية أمرا له أهميته ومكانته، وجدير بالشباب العناية به، على أنه لا بد للشاب من الواقعية وعدم الوهم، فإن الكثيرين يعتقدون فى أنفسهم ضعف الشخصية، خاصة إذا لم يمكنهم الحصول على مطلب معين أو تحقيق مقصد سعوا إليه، وهذه مبالغة منهم وتحقير لأنفسهم، وربما أدى بهم هذا الوهم إلى أمراض أخرى تحتاج إلى معالجة، ولا بد من التنبه إلى أن الشخص قد يكون قوى الشخصية فى موقف أو مكان ما، ولا يتوفر له ذلك فى موقف أو مكان آخر، فالأمر إذاً نسبى، وليس هناك حد معين لضعف الشخصية.

إلا أن هناك مظاهر معينة وعلامات تدل على خلل فى الشخصية ينبغى معالجته من مظاهر ضعف الشخصية:

١ - عدم القدرة على اتخاذ أى قرار حتى فى الأمور الشخصية.

٢ - الخوف والخجل من الكلام أما الآخرين أو محادثتهم.

٣ - عدم التحكم فى العواطف والمشاعر. بل ينجرف وراءها دون معرفة بعواقبها.

٤ - التبعية للأقوى فى الرأى والفكر والحركات وغيرها.

٥ - كثرة الشكوى واللجوء للآخرين حتى فى أبسط الأمور.

٦ - تقليد الآخرين فى حركاتهم ولباسهم وهيئاتهم بل حتى وآرائهم وأخلاقهم.

هذه بعض مظاهر ضعف الشخصية والتى هى فى الحقيقة نتاج كلى لعوامل ذاتية وأسرية وبيئية متداخلة ومتراكمة على مر السنين، فهى ليست وليدة يوم وليلة وإنما هى حصاد سنوات مضت كان لها أثر فى تكوين شخصية معينة لكل منا.

وعموما فإن تعرض الشخص لأسلوب تربية خاطئ من قبل الوالدين أو من يقوم مقامهما له أثر فى ذلك، فالدلال الزائد الذى يعدم الشخص تعلم الاعتماد على نفسه فيما يستطيعه من أمور، والخوف الزائد عليه.

وكذلك الشدة الزائدة عليه فى التربية بحيث لا يعطى فرصة التعبير عن رأيه وتوضيح ما يجول فى خاطره، كل هذا له

أثاره السيئة والمنتهية بضعف شخصيته، بالإضافة إلى بعض الأمور الأخرى التى قد تكون سببا فى ذلك مثل الخجل أو الخوف أو نحوذلك.

البداية تكون بصحة التشخيص

وعلى الشاب الذى يعانى من ضعف الشخصية أن يحدد السبب فى هذا الأمر حتى يستطيع معالجته، فإن كان خجلا.

حاول التخلص منه، وإن كان خوفا سعى لإزالته، وهكذا بالإضافة إلى الأمور العامة التى تساعد فى التخلص من هذه المشكلة ومنها:

أولا: كثرة القراءة والمطالعة، خاصة لأولئك الأشخاص الذين تميزوا بقوة الشخصية والتأثير على الآخرين، وأولهم وأعلاهم رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم صحابته، وهكذا فإن كثرة القراءة فى سير هؤلاء سيثير فى نفسك الحماس للتخلص مما أنت فيه.

ولا تنس مع ذلك القراءة فى الكتب الحديث المهتمة ببناء شخصية الإنسان، فهى تساعد الشباب على كيفية التعامل مع الآخرين وكيفية اتخاذ القرار وعوامل إقناع الناس وغير ذلك، فإن هذه القراءة المتنوعة ومحاولة التطبيق ستؤدى إلى نتائج إيجابية ناجحة.

ثانيا: تعرف على نقاط الضعف لديك وحاول معالجتها والتخلص منها تدريجيا، فمثلا إذا كنت تعانى من عدم القدرة

على الدفـاع عن الرأى فـحـاول تـدريب نفـسك على الدفـاع عن الرأى، وذلك يتأتى لك بالتمعن فى الموضوع الذى تريد طرحه وإقناع الناس به، وتأمله من جوانبه المتعددة ومعرفة سلبياته ومآخذ الناس عليه، وبالتالى استحضار الرد عليها، وشيئا فشيئا ستصل إلى قدر جيد من إقناع الآخرين أو على الأقل أن تجعل رأيك محل نظر واهتمام.

ثالثا: لا بد أن تنمى لديك العديد من المهارات التى تعينك على تقديم نفسك بشكل أفضل أمام الآخرين، فإنه على قدر ما تتقن من مهارات أيا كانت هذه المهارات ستكون منزلتك عند الناس.

رابعا: ابذل جهدك واسع للإجادة فيما يسند إليك من عمال، حتى ولولم تكن واجبة عليك، فإن كثرة مزاولة الأعمال لمختلفة والمتنوعة سيولد لك خبرات وتعاملات تستطيع من خلالها مواجهة الآخرين ومعرفة الطرق النافعة فى ذلك.

خامسا: لا بد من تحديد أهدافك فى هذه الحياة بوضوح م حتى تستطيع بناء علاقات مناسبة مع أناس يسعون لتحقيق لك الأهداف.

سادسا: شارك فيما تستطيع من الأنشطة العامة والخاصة عائلية وغيرها، فإن المشاركة فى مثل هذه الأنشطة طى الإنسان مزيدا من الخبرات يستطيع من خلالها واجهة الآخرين.

سابعا: حاول التحدث مع أقرب الناس إليك سواء من

أقاربك أو أصدقائك، ثم تجاوز ذلك إلى غيره، وأنت فى كل ذلك تحاول الاستفادة من مواقفك، وترقى بعد ذلك إلى الحديث أمام المجموعات شيئا فشيئا حتى تصل.

ثامنا: إضطراب الشخصية الإعتمادية:

يحتاج مثل هؤلاء الأشخاص المصابين لمن يتولى المسئولية بالنسبة إلى احتياجاتهم حتى الأساسية منها، ولمعظم المجالات الرئيسية فى حياتهم، يفتقدون فى ذلك الثقة بأنفسهم وربما الكثير منهم يعانى من ضيق وقلق شديد لكونه وحيدًا حتى ولو لفترة قصيرة من الزمن.

احصائيات الاضطراب

وتزيد نسبة الإصابة فى النساء عنه فى الرجال، وتزيد فى الأطفال أكثر منه فى الكبار، ويشيع مثل هذا الاضطراب فى الأفراد الذين يعانون من مرض عضوى مزمن أثناء طفولتهم مما يضطرهم إلى دوام الإعتماد على الآخرين.

والجدير بالذكر بأنه تبلغ نسبة الإصابة باضطراب الشخصية الاعتمادية إلى حوالى ٢,٥٪ من مجمل الإصابة بكل اضطرابات الشخصية.

التشخيص والأعراض الاكلينيكية

يتميز المصاب بهذا الاضطراب بطراز دائم من الاعتمادية والانصياع ولا يستطيع إتخاذ أى قرارات فى غياب كم

هائل من النصيحة ويحتاج إلى الدعم والتطمين Re-assurance من الآخرين.

دائمًا ما يتجنب تحمل أى مسئولية ويُصاب بالقلق إذا تم إسناد أى دور إشرافى أو قيادى له فهويُفضل أن ينصاع ويجد أنه من السهل القيام بأى عمل ولكن تحت إشراف شخص آخر.

ولسعى المريض الشديد لوجود شخص يعتمد عليه فهولا يُفضل أن يبقى بمفرده يشوه دائمًا علاقاته مع الناس لشدة احتياجه لهم دائمًا ما يعلو سلوكه التشاؤم، عدم الثقة بالنفس، المخاوف من إظهار رغباته الجنسية وميوله العدوانية.

وغالبًا ما نجده يتقبل الشخص الآخر مثل الزوج أو الرفيق، حتى ولوكان مدمناً، ظالمًا،أو شاربًا للكحول، فقط خوفًا على فقدان الاحساس بالارتباط به حاجة ثابتة ومبالغ فيها لتعهد المصاب بالرعاية والتى تقود إلى سلوك مستكين ومتعلق وخوف من الانفصال..

يبتدئ فى فترة مبكرة من البلوغ ويظهر فى مجموعه معينة من السياقات.

كما يستدل عليه بخمسة من تلك التظاهرات:

لدى المصاب صعوبة فى إتخاذ القرارات اليومية دون مقدار كبير من النصح والتطمين من الآخرين.

يحتاج الآخرين فى تولى المسئولية بالنسبة لمعظم المجالات

الرئيسية فى حياته.

يجد صعوبة فى التعبير عن مخالفته للآخرين بسبب خوفه من فقد الدعم أو الاستحسان مع ملاحظة أنه لا يتضمن الخوف الحقيقى من العقاب.

يجد صعوبة فى البدء بمشاريع خاصة أو القيام بأعمال وحده بسبب انعدام الثقة بالنفس أو فى قدراته وليس بسبب انعدام الباعث أو الطاقة.

يعمل ما فى وسعه لكسب الرعاية والدعم من الآخرين إلى حد التطوع للقيام بأعمال منفرة.

يشعر بالانزعاج أو العجز حين يكون وحيداً بسبب خوفه الشديد من عدم تمكنه من الإهتمام بنفسه.

ينشد سريعًا (باستعجال) علاقة أخرى كمصدر للرعاية والدعم عندما تنتهى علاقة حميمة.

يستغرق بشكل غير واقعى بمخاوف من تركه يتولى رعاية نفسه.

المال مع قلة المعلومات عن مدى تطور مثل هذا الاضطراب إلا أن تقدمه الوظيفى غالبًا يصيبه الفشل وذلك لعدم قدرته على العمل فى غياب شخص آخر مُشرف يعتمد هو عليه.

يُقصر من علاقاته الاجتماعية على الأشخاص فقط الذين يعتمد عليهم ويعانى الكثير من الاكتئاب عندما يفقد شخص.

يعتمد عليه، ولكن مع العلاج فإن الأمل فى الشفاء موجود.

العلاج

أولاً: العلاج النفسى:

يعالج المصاب برفع بصيرته Antecedentsلهذا السلوك، وفى رعاية المعالج يصبح أقل اعتمادًا، وأكثر ثقة بنفسه.

يمكن علاجهم فى مجموعات واستخدام العلاج السلوكى والعائلى وتوكيد الذات.

وربما تبرز المشكلة فى العلاج عندما يشجع المعالج المصاب على تبديل ديناميكيات العلاقة المرضية والتى تقوم على الاعتماد الكلى (الزوجة على زوجها مثلاً).

مثلاً: نصيحة الطبيب لمريضة معتدى عليها من زوجها أن تذهب إلى الشرطة، وعند هذه النقطة تصبح المريضة فى غاية القلق وغير قادرة على التعامل مع الطبيب. وتتمزق نفس المريضة بين طاعتها للمعالج وخوفها من فقدان العلاقة المريضة بينها وبين زوجها التى تعتمد عليه ولك فلابد للمعالج أن يضع فى الحسبان بكل احترام علاقتها الاعتمادية المرضية بالأشخاص الآخرين مثل زوجها الذى يسئ معاملتها.

ثانيًا: العلاج العقاقيرى:

ويقتصر دور التداوى بالعقاقير فى علاج الأعراض المصاحبة للاضطراب مثل: القلق، التوتر، الاكتئاب.

ولأن الكثير من المرضى المضطربين من الممكن أن يعانوا من نوبات من الهلع فمن الممكن مساعدتهم باستخدام العلاج العقاقيرى.

توقع الفشل وضعه فى حسبانك، وحول الخوف منه إلى استفادة، بحيث تتجنب الوقوع فيه فيما يستقبل من أمرك، ولا تيئس من تكرار المحاولة مرة بعد مرة.

وأخيرا اعلم أنك كلما كنت قريبا من الله بكثرة العبادات والطاعات والبعد عن المحرمات كنت موفقا، فإن من كان مع الله كان الله معه. ومن كان الله معه فلن يخذله.

■ ■ ■

الشخصيــة بين الاعتمادية والاستقلالية

الشخصية الاعتمادية هى شخصية تميل إلى الاعتماد على الآخرين شعوريا أولا شعوريا للحصول على ما تريد.

أما الشخصية المستقلة فمدارها على الشعور بالمسئولية والقيام بحقها.

مظاهر الشخصية الاعتمادية

- **البحث عن القوة فى الآخرين:** لابد من وجود شخصية قوية يعتمد عليها، وإلا فلن يشعر بالأمان.

مسكين يستجدى العواطف: طريقته فى التعامل مع الآخرين الظهور بمظهر المسكنة لاستدرار عطفهم، فهو شحاذ على مستوى العواطف والانفعالات، ويميل إلى تضخيم ما يعانى منه، والتقليل مما لديه من مكاسب، حتى يزداد ما يمنحونه له.

- **الخوف من الحرية:** المجتمع النموذجى للشخصية الاعتمادية هو المجتمع الديكتاتورى، أو البيروقراطى.

ففى المجتمع الأول يتولى المسئولية رأس المجتمع، ويكون على الجميع التنفيذ فحسب، وفى المجتمع الثانى يكون لكل شىء

مساره المحدد دون حاجة إلى اجتهاد الموظف، أو تحمله للمسئولية والاعتمادى يهرب من الحرية كما يهرب المستقل من العبودية، لأن الحرية تعنى مسئوليته عن أفعاله الخاصة، وهو هارب من هذه المسئولية ليسقطها على الآخرين.

- **قراراته فى يد غيره:** غالباً ما تكون قراراته الخاصة فى حياته تخصصه الدراسى، زواجه، عمله نتاج أوامر من يتولون أمره، وليست نتاج رغباته وأفكاره الخاصة.

- **يخشى الوحدة والعزلة:** لأنه يستمد قيمته وطاقته للحياة من اتصاله بالآخرين، ووحدته سلب لهذه الطاقة، ولهذا فهولا يصبر على العزلة الخلاقة التى تقوم على التأمل والتفكر فى الطاقات الخاصة له، وكثيراً ما يهرب منها إلى صحبة الآخرين. أىِّ آخرين!!.

- **لقمة سائغة فى المفاوضات:** نتيجة ليونته واعتماديته، يمكن لمن لديه مهارة فى المفاوضات أن يحصل منه على ما يريد إذا أو همه أن ذلك هوالسلوك الأفضل له، لأن الاعتمادى مُسيَّر من قبل الآخرين.

- **مهتم بالموضة:** لأنه ليس لديه امتلاء من داخل نفسه يميل إلى مسايرة خطوط الموضة لكى يُشعِرَ الآخرين بأنه شخص نموذجى. كما يقول الكتاب!! . والموضة هنا فى: الملابس، السيارات، الأطعمة، طريقة الحياة، طريقة الحديث... ويبلغ ذلك مداه الأقصى فى تبعيته للآخرين فى مذاهبه السياسية

والاقتصادية. بل والدينية.

ولعل ذلك يفسر اهتمام المراهقين بتتبع الموضة، لأن المراهق لم يصل بعد إلى شخصيته المستقلة، ولئن لم يكن يعانى من اضطراب الشخصية الاعتمادية إلا أن لديه بعض مظاهرها بطبيعة مرحلة النمو.

- **وجهة الضبط خارجية:** دوافع للعمل لا تنبع منه، وإنما من آراء الآخرين، وما يحكمه ليس قيمه الخاصة، وإنما ضوابط الآخرين الخارجية.

عاطفى: ينظر إلى الأمور من زاوية الشفقة والرأفة، وليس من زاوية الحق والواجب.

- **الإمعية (التبعية والمسايرة للآخرين):** نتيجة ضعف استقلاله الشخصى يميل الاعتمادى إلى أن يكون إمعة يتبع آراء الآخرين، فهو (فى المدرسة يدور حول مدرس قوى، وفى العمل تابعٌ للمدير أو الشخص الأقوى فيه، وفى شئون الحياة العامة تابع لما تمليه عليه وسائل الإعلام المسيطرة).

سلوك الإمعية هذا تكرر فى القرآن الكريم فى وصف الكفار وإذا قيل لهم اتبعوا ما أنزل الله قالوا بل نتبع ما وجدنا عليه آباءنا. ولهذا وجَّه ﷺ المؤمن إلى أن يكون له تميزه الخاص فى آرائه وأفكاره وسلوكه: لا يكن أحدكم إمعة.

- التقمص أو التوحد: التوحد آلية نفسية إنسانية عامة،

ولكنها لدى الاعتمادى تأخذ مدى أبعد من مداها العام، فهو يتوحد لاشعورياً بمن يملأ فراغ شخصيته التنشة الأسرية والشخصية الاعتمادية:

يتكرر فى الحديث عن اضطرابات الشخصية المختلفة أنماط أساسية من أنماط التعامل الوالدى الخاطئ:

ـ **الحماية الزائدة:** من فرط حب الوالدين للطفل وحرصهم عليه يميلون إلى إغلاق منافذ العالم دونه، فهو ممنوع من الخروج إلى الشارع، ممنوع من السفر، ممنوع من اللعب، يسير وفق خطوط حددت له مسبقاً، ليس بدافع التسلط عليه، وإنما الحماية له، مما يبذر فى أعماقه بذور الخوف من العالم ، والبحث عن شخصية قوية تحميه كلما تعرض لموقف جديد، مما يخنق مبادرته الذاتية، وابتكاره الخلاق.

ـ **التسلط الوالدى:** يميل الأب المتسلط إلى أن يرسم لأبنائه حدود سلوكهم، وخياراتهم فى الحياة (دراستهم، علاقاتهم، مواعيد طعامهم ونومهم ولهوهم)، وهويتجاوز الحد الأعلى لتعويدهم على التنظيم حتى يبلغ الحد الذى يريد من أن يكونوا جميعاً نسخة له محققين لطلباته، والطفل الذى ينشأ فى بيئة كهذه يعتاد على أن: من اتبع الأوامر نجا من العقوبة ونال المكاسب، ومن استقل بشخصيته تعرض للعقاب. فتتحول الشخصية المستقلة عنده إلى سلوك غير سوى لا تقبله قيم الأسرة.

ـ الإهمال: حين ينشأ الطفل فى أسرة مهملة له، يصبح جائعاً إلى الحب باحثاً عنه من كل سبيل، فإذا وجد الحب بشرط أن يبيع استقلالية شخصيته ضحى باستقلاله من أجل الشعور بكونه محبوباً، وكثيراً ما نرى ذلك فى سلوك المراهقين الذين يسلكون كما يريد رفاقهم أن يفعلوا، لكى ينالوا تقديرهم واعترافهم.

ـ **التعليم بالنموذج الاعتمادى:** إذا كان للطفل أب أو أم أو أخ أكبر أو اعتمادى، فإنه يميل إلى تقليده، لاسيما إذا وجد أن لسلوكه الاعتمادى نتائج إيجابية من خلال الحصول على المكاسب وتجنب العقوبات الاعتمادية والقيم الاجتماعية:

تعزز قيم بعض المجتمعات من بعض مظاهر الشخصية الاعتمادية؛ باعتبارها قيمة خلقية محبوبة، ففى المجتمع الشيوعى الروسى كان رأى الجماعة مقدماً على رغبة الفرد، وكانت مكانة الفرد فى المجتمع تتناسب طردياً مع خضوعه لقيم الحزب الشيوعى وآراء قادته، وكان كثير مما يدل على القيم الفردية والاستقلالية يعتبر خللاً فكرياً وجريمة قانونية.

وقد قسَّم بعض الباحثين فى علم النفس الثقافى المجتمعات إلى مجتمعات جمعية ومجتمعات فردية.

والمجتمعات الجمعية تميل بطبيعتها إلى قِيَم مسايرة الجماعة، والتبعية للأكبر (وليس الاحترام له)، وتقديس الأعراف

والتقاليد... الخ.

وهناك بعض الأعراف الاجتماعية التى تجعل من فئات بعينها فى المجتمع فئات اعتمادية تابعة (مثل المرأة، والطفل.. الخ)، وكلما زاد انتشار هذه القيم فى المجتمع اكتسبت هذه الفئات نظرتها إلى ذاتها من خلال هذه القيم.

فقد لاحظت (جيسى برنارد) - وهى أستاذ علم الاجتماع - فى كتابها مستقبل الزواج أن النساء القادرات على أن يقمن بشكل استقلالى بشئون حياتهن قبل الزواج يصبحن قليلات الحيلة فى غضون مدة تتراوح بين ١٥ - ٢٠ سنة بعد الزواج. وتشير إلى أن إحدى السيدات كانت تدير قبل الزواج وكالة سفريات وكانت الوكالة ناجحة بكل المعايير ولكنها تزوجت وترملت وسنها ٥٥ عاما، وعند هذه اللحظة لم تكن تعرف كيف تستخرج جواز سفر خاص بها، أو أن تواجه بقية تحديات الحياة. والجزء المقابل من هذه الأمثلة بالطبع هى أن الرجال كآباء وأزواج أقوياء قادرون على الحماية والقيادة.

من الطريف ملاحظة آلية الاعتمادية فى تعاملنا مع من هم دوننا فى المنزلة الاجتماعية فربة البيت يمكن أن تكون اعتمادية على الخادمة حيث تتخلى لها عن إدارة شئون المنزل وتربية الأبناء. ثم لا يبقى إلا أن تتخلى لها عن زوجها!!.

وكثيراً ما يعتمد مدير المؤسسة على أحد موظفيه فيصبح

فى حقيقة الأمر تابعاً له، من حيث يظن أنه هو الرئيس.

وإذا شاعت الاعتمادية فى أمة أصبحت كل فئة فيها تضع الحمل على الفئة الأخرى، فالعامة تضع المسئولية على القيادة، وترى أن القيادة لوصلحت لصلح الأمر، والقيادة تلوم الأمة على تخلفها. ثم يلوم كل جزء من الأمة الجزء الآخر، وسبب ذلك تخلى كل فئة عن مسئوليتها، وتحميل الآخرين العبء.

كيف تتعامل مع الشخصية الاعتمادية

ـ اعرفه جيداً قبل أن تتعامل معه:

ـ ذو الشخصية الاعتمادية لن يأتيك قائلاً: أهلاً بك، أنا شخصية اعتمادية، عليك أن تكون حريصاً فى تعاملك معى.

ـ لن تتعرف على طبيعته الاعتمادية إلا من خلال الكشف عن مظاهرها فى سلوكه. فاحرص على أن تستجمع عنه الكثير من الملامح لكى يكون حكمك عليه أكثر شمولية ودقةً.

ـ اعرف جيداً ما يريده منك، ولا تغتر بالمكاسب الأولية:

ـ الاعتمادى يريد أن تتحمل عنه المسئولية، وأن يستظل بظلك.

ـ سيكون ذلك مغرياً بالنسبة لك فى البداية، لأنه سيشعرك بأهميتك. ولكنك ستجنى الحسرة بعد ذلك، حين تراه يطلب رأيك فى كل شىء، ويعتمد عليك فى كل أزمة، وستجد نفسك محاصراً بطلباته، منهك الوقت والقوى.

- اعرف أساليبه فى التأثير عليك:

غالباً ما يدخل إليك الاعتمادى من قِبَل عاطفتك، ومبادئك الأخلاقية، فيحاول تحريك آفة الشعور بالذنب فى داخلك لكى يصل إلى ما يريد، وستكون بين أمرين: أن تحقق له ما يريد فتعزز اعتماديته، أو تتركه ليستقل فيتهمك بالتخلى عنه وهو يظهر إليك بهيئة المحتاج، ويشعرك أنك إن لم تساعده - بالطريقة التى يحددها هو- فأنت آثم، أو سىء الخلق، ومسكنته هى خيوط شبكته للتأثير عليك.

- كن واضحاً فى حدود ما ستقدمه له من البداية:

الاعتمادى كثير الطلب، ولا يقف عند حد، ولابد أن تكون حدود مساعدتك واضحة له من البداية، وأن لا تسمح له أن يستغل مساعدتك له فى جانب ما ليعممها على جوانب حياته المختلفة، امنحه الفرص الملائمة لنمو استقلاليته وساعده فى ذلك:

- إذا كان الاعتمادى أخاك أو ابنك أو صديقك المقرَّب ووجدت نفسك غير قادر على التخلى عنه، حاول أن تهيئ له الفرص المناسبة للاستقلال، وذلك بأن تكسبه الخبرات والمهارات اللازمة للنجاح، بدلاً من أن تصنع أنت له نجاحه.

- فرِّق بين سلوكه وذاته:

ليس معنى كون إنسان ما أقرب إلى الاعتمادية أنه سىء فى

كل صفات شخصيته، يمكنه أن يكون متميزاً فيما عدا ذلك، وهو ما يعنى أن لا تخسر بسبب سِمَتِهِ هذه بقية صفاته الحسنة.

وينبغى أن تفرِّق بين نفورك من سلوكه الاعتمادى، وحبِّك لذاته وقبولك لها، ومن خلال هذا الحب والتقبل يمكنك التأثير عليه لتعديل سلوكه.

ـ كيف تنشئ ابنك ليكون شخصية مستقلة؟:

إذا كان مدار الشخصية الاعتمادية على الهروب من المسئولية، وتحميلها للآخرين. فإن أهم صفة ينبغى أن تهتم بإكسابها لابنك تحمل المسئولية وذلك من خلال:

ـ بين الحب والصرامة:

كثيراً ما يغفل الأب عن أن الطفل لن يستجيب له ما لم يحبه، ويشعر أنه محبوب، وهذا التعبير عن الحب لا يستدعى التضحية بالقيم الأخلاقية، ولهذا ؛ فينبغى أن تكون التربية متوازنةً بين إظهار الحب والتقبل، والصرامة الأخلاقية. وذلك بإشعار الطفل أنه محبوب منك طيلة الوقت، ولكن سلوكه قابل للعقاب إن تجاوز القواعد الأخلاقية.

ـ التعبير عن الذات:

اسمح للطفل بالتعبير عن آرائه فيما حوله، وإذا تجاوز حدود الأدب فى ذلك فردَّه إلى حدود الأدب، ولكن لا تحرمه من التعبير عن رأيه.

روى مسلم عن سهل بن سعد الساعدى - رضي الله عنه - أن رسول الله - ﷺ - أتى بشراب فشرب منه وعن يمينه غلام، وعن يساره أشياخ، فقال للغلام: أتأذن لى أن أعطى هؤلاء؟ فقال الغلام لا والله لا أو ثر بنصيبى منك أحداً.

فقد استأذنه رسول الله ﷺ فى أن يمنح حقه ونصيبه لكبار السن والأشياخ، فأبى وأحسن التعبير عن نفسه، وأقره ﷺ على ذلك السماح بالخطأ:

- من أهم طرق التعلم فى مراحل الطفولة المبكرة التعلم بالمحاولة والخطأ ، وكلما اكتشف الطفل مهارات.

- بهذه الطريقة كان ذلك أثبت عنده، فكلِّف الطفل ببعض المهام الصغيرة التى تناسب مرحلته العمرية واسمح له بالمحاولة والخطأ، وكافئه على نجاحه لتعزز لديه قيمة النجاح الشخصى دعه يستكشف عالم القيم بنفسه:

- لا تشعر الطفل بأن حياته مليئة بالنواهى ليس فيها مباحات. وركز معه على مساحة المسموح به أكثر من المنهى عنه.

- وإذا حدثته عن القيم فحدثه حديثاً كحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم لابن عباس: يا غلام، إنى أعلمك كلمات: احفظ اللَّه يحفظك، احفظ اللَّه تجده تجاهك، إذا سألت فسأل اللَّه، وإذا استعنت فاستعَنْ باللَّه، واعلم أن الأمة لو اجتمعت عَلَى أن ينفعوك بشىء لم ينفعوك إلا بشىء قد كتبه اللَّه لك، وإن اجتمعوا عَلَى أن يضروك بشىء لم يضروك إلا بشىء قد كتبه

اللَّه عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف رواه التِّرْمِذِىُّ وَقَالَ حَدِيثٌ حَسَنٌ صحيح التعزيز لا تعزز السلوك الاعتمادى عند طفلك فيما هوقادر على فعلِه بنفسه.

قد يهمل الطفل أداء واجبه، ثم تقوم أنت به عنه، فيصبح قيامك بالسلوك عنه أشبه بالمكافأة له. مما يعزز عنده السلوك الاعتمادى.

ـ ابدأ بعالمه الخاص:

تعويد الطفل على الاهتمام بأشيائه الشخصية بنفسه (ترتيب سريره، تنظيم أغراضه. الخ) يعوده على الإحساس بالمسئولية الشخصية عن كل ما يقترن به.

ـ صورة الجسم:

تدريب الطفل على بعض ألعاب القوى (الكاراتية، الجمباز. إلخ) يزيد من شعوره بقوته الشخصية، ويؤكد ذاته مما يزيد من اعتماده على نفسه وثقته فيها.

ـ التربية بالنموذج:

كن نموذجاً فى توكيد الذات لأبنائك، وتجنب ظهورك بصورة اعتمادية فى عملك أو حياتك الأسرية.

ـ اهتم بالممارسة العملية:

لا يمكن تغيير شىء من خلال القول فحسب، لأن السلوك مهارات، والمهارة إنما تكتسب بالتدريب. ولهذا، حوِّل دائماً

المفاهيم إلى سلوكيات تدريبية للطفل.

ـ واحـرص على أن لا تظهـر بصـورة الواعظ الذى يكرر كلماته، فكلما كانت الكلمات أقصر، فى تجربة واقعية يعيشها الطفل، كانت أعظم أثراً، وأكثر بقاءً.

ـ وضوح الأوامر:

حين يأمر الوالد ابنه بأمر، ثم تأمر الأم بعكسه، أو يأمر الأب بأمر اليوم، ثم ينقضه غداً، يشعر الطفل أن الرسائل المرسلة إليه من الكبار غير مستقرة (مزدوجة، متناقضة)، وبالتالى لا يدرى ما هى توقعاتهم منه. وفى كل سلوك يمارسه لا يدرى هل يسلك بطريقة الرأى الأول أم الثانى. وبالتالى يكف عن الفعل، أو يفعله وهو غير واثق من نتائجه.

لكى تربى فى الطفل الثقة بالنفس. ينبغى أن تكون رسائلك له واضحة، وطلباتك محددة.

ـ وضوح التوقعات:

إذا أمرت الطفل بأمر فليكن واضحاً له مؤشرات نجاحه فيه. وإلا فسيظن الطفل أن هناك مؤشرات نجاح (عادةً ما تكون عند الحد الأدنى) بينما لك أنت مؤشراتك الخاصة(عادةً ما تكون عند الحد الأقصى) مثلاً:

ـ طفل فى حلقة القرآن، حفظ جزء عم خلال سنة. بينما توقعات أبيه له أن يحفظ خلال العام ثلاثة أجزاء وبين توقعات

الأب. والطفل. يكون التناقض.

- فى المدرسة، يظن الطفل أن المطلوب منه الحصول على تقدير جيد، بينما توقعات الأسرة له الحصول على الامتياز ساعده على اكتساب مهارات حل المشكلات:

- مهما كان عمر طفلك، فهناك مشكلات خاصة يمكنك أن تضعه فيها، ثم تحاول تدريبه على مهارات حلها (كلنا يذكر الرضيع وهو يحبو ليصل إلى الحلوى. وأمه تبعد الحلوى عن يده كلما اقترب منها. أنها هنا تعلمه قواعد ومهارات للحياة. رغم أنه لا يزال رضيعاً).. ثم يستمر ذلك (مهارات الإخراج، كيف يلبس ثيابه بنفسه، كيف يتعامل مع رفاقه).

يمكنك أن توصل إلى الطفل - عبر مواقف عملية - مهارات: تحديد المشكلة، معرفة الأسباب، النتائج المتوقعة للسلوك، ذكر جميع الحلول المتاحة، البحث عن البدائل وتجريبها على المستوى الذهنى، ثم اختيار أفضلها لتطبيقه فى الواقع.

ويمكن أن يتم ذلك كله خلال ممارسة لعبة تعليم الطفل مهارات التواصل اللفظى وغير اللفظى دون مهارات التواصل لا يمكن للطفل أن يتواصل مع الآخرين، وهوفى حاجة إلى معرفة المهارة، والسلوكيات التى تظهر هذه المهارة لدى الآخرين.

مثلاً: لتعلمه مهارة العبير عن الاهتمام بالشخص الآخر يمكنك أن تعلمه أن، يبتسم، يومئ براسه ليدل على اهتمامه، ينظر إليه، يسأله أسئلة مناسبة..

وقد كان هذا سلوك النبى ﷺ مع الغلام الذى طاشت يده فى الصَّحفة وقت الطعام، فقال له ﷺ: يا غلام؛ سمِّ الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك.

- تنمية دافعية الإنجاز:

إذا كانت قيمة كل امرئٍ ما يحسنه ، فإن كلَّ امرئ يحسن بمقدار هِمَّتِه ، وزرع الهمةً العالية فى الطفل منذ صغره هوضمان الشعور العالى بالمسئولية، وقد كان النبى صلى الله عليه وسلم يتعهد همة أصحابة حتى الصغار منهم - ، فقد قال عن عبد الله بن عمر بن الخطاب، وهوما يزال شاباً صغير السن: نِعم الرجل عبد الله، لوكان يقوم من الليل. وسمع بذلك عبد الله، فلم يكن ينام من الليل إلا قليلاً.

- تنمية صفة المثابرة:

لا يتم العمل إلا بالمثابرة عليه، وإذا كان الطفل عالى الهمة، قليل المثابرة، فلن ينجز، وسيعتاد بعد ذلك على أن يعوض نقصه بالاعتماد على الآخرين وتعويد الطفل على المثابرة يتم من خلال سلوك يتزايد تدربه عليه.

ومن أفضل السلوكيات فى ذلك سلوك: الصيام. إذ هوعلامة على ضبط الإرادة والتحكم فيها، ويبدأ صيام الطفل حتى الظهر، ثم يتص عد حتى يبلغ يوماً كاملاً. ثم يتصاعد بعد ذلك حتى يبلغ عدة أيام.

- مواجهة الفشل:

إذا اعتاد الطفل على النجاح طيلة الوقت فلن يكون مهيئاً للحياة، وسينكسر عند أول اختبار للفشل، فينبغى أن يعلم الطفل مهارات التعامل مع الفشل بصوره المختلفة.

■ ■ ■

الشخصية التجنبية

إن الشخص السوى نفسياً لديه قدر متوسط من القابلية للتأثر بانتقادات الآخرين والانزعاج منها، ولديه حرص على كرامته، ولا يمنعه ذلك من مخالطة الناس والتفاعل معهم. وإن احتاج إلى اجتناب بعضهم (كالثقلاء والمغرورين والسفهاء..) أما صاحب الشخصية التجنبية فهومبالغ فى اجتنابه الآخرين ولديه علة فى شخصيته، هذه أبرز صفاتها:

١ ـ تجنب الاندماج الاجتماعى ومخالطة الناس؛ خوفاً من الانتقادات، وهرباً من الإحراجات المتوقعة (الارتباك ـ الخجل.) رغم الرغبة فى المخالطة وعدم الاستمتاع بالوحدة (مقارنة بالشخصية المعتزلة)، وحينما يتأكد من قبول الآخرين له ورضاهم عنه يخالطهم.

٢ ـ الانزعاج الشديد والحساسية المفرطة من انتقادات الناس وملحوظاتهم والمبالغة فى استقبالها وتفسيرها بأنها تدل على الازدراء والسخرية أو الرفض والكره والبغض، فتكاد تجرحه نسمات الريح وكأنه يتمثل قول الشاعر:

من عاشر الناس لاقى منهمُ نصباً لأن طبعهم بغى وعدوان

٣ ـ التحرز من المهام والأنشطة الاجتماعية التى تتطلب تفاعلاً مع الآخرين، ولا سيما تلك الأعمال التى تتطلب شيئاً من المواجهة والحزم والتفاوض.

ـ فشعاره قول القائل:

كن عن جميع الناس فى معزل قد يسلم المعزول فى عزلته.

٤ ـ نقص واضح فى مهارات التواصل الاجتماعى ومهارات إثبات الذات مع الميل إلى المسالمة وتحاشى الخلافات والمواجهات مع الآخرين؛ خوفاً منهم لا لدافع دينى أو خلقى.

ـ فشعاره قول القائل:

من سالم الناس يسلم من غوائلهم وعاش وهو قرير العين جذلان.

٥ ـ التقوقع والانكفاء على الذات والإحجام عن المبادرة وعن إظهار الإمكانات والقدرات أو الدخول فى منافسات.

٦ ـ المبالغة فى احتقار الذات وتصغير القدرات وتقليل الطموحات.

ـ من العلل المصاحبة:

١ ـ صفات الاستبسلام وضعف توكيد الذات.

٢ ـ المبالغة فى الرأفة والعطف.

٣ ـ صفات الشخصية ذات المقاومة والعدوان السلبى.

٤ ـ المبالغة فى طلب الكمال والمثالية وشىء من صفات الشخصية الدقيقة الحريصة.

٥ ـ الرهاب الاجتماعى (القلق والارتباك عند القيام بمهام أمام الآخرين).

- أمثلة:

١ - منيرة معلمة فى المرحلة الثانوية، شديدة الشعور بالحرج من أسئلة الطالبات وملحوظاتهن على.

طريقة تدريسها، قليلة الاختلاط بزميلاتها، كثيرة الهرب من المسؤوليات اللا صفية، إذا حضرت الموجهة حصتها.

شعرت بالارتباك الشديد، وإذا أبدت الموجهة لها بعض الملحوظات تأثرت بشكل كبير لمدة طويلة.

٢ - أبو إبراهيم له مجموعة أقارب يجتمعون كل أسبوع فى استراحة جميلة، هم وأولادهم يتبادلون الأحاديث والمزاح، وكثيراً ما يسألون عنه ويلحون عليه بالحضور لكنه يعتذر منهم بأعذار تبدو متكلفة، وإذا حضر معهم فنادراً ما يبدى رأيه فى أى أمر، وإن أشركوه فى المزاح تضجر وقاطعهم فترة طويلة، ويبالغ فى تصغير نفسه وتراجعه عن أمور هو قادر على أدائها بكفاءة لو أقدم عليها.

إضطراب الشخصية التجنبية

إن السمة الرئيسة لهذا الاضطراب هى نمط من الإنزعاج الاجتماعى والجبن والخوف من التقييم السلبى.

يبدأ هذا الاضطراب فى سن الشباب الباكرة ويظهر فى سياق العديد من التصرفات ويستدل عليه بما يلى:

١ - يتأذى بسهولة من انتقاد الآخرين له أو عدم استحسان تصرفاته.

٢ ـ ليس لديه أصدقاء مؤتمنون أو مقربون من غير أقارب الدرجة الأولى.

٣ ـ لا يرغب بإقامة علاقات مع الآخرين ما لم يكن متأكداً من أنه سيكون محبوباً.

٤ ـ يتجنب النشاطات الاجتماعية أو المهنية التى تتطلب احتكاكاً مهماً مع الآخرين.

٥ ـ يتصف بكونه كتوماً، لخوفه من قول أشياء غير ملائمة أو تتسم بالحماقة أو خوفه من عجزه عن الإجابة عن أى سؤال يوجه إليه.

٦ ـ يخاف من الارتباك حين مواجهة الآخرين وهذا الارتباك يظهر بالبكاء والخجل وعلامات القلق.

٧ ـ يبالغ فى الصعوبات والمخاطر الجسدية والمتاعب التى قد يلاقيها حين تأدية عمل عادى خارج نطاق الأعمال الروتينية المعتادة. كمثال على ذلك فقد يلغى خططاً إجتماعيةً لانه يتوقع أن يصاب بالأعياء إذا بذل الجهد لتأديتها.

المظاهر المرافقة:

١ ـ من الشائع أن يعانى المصاب بهذا الاضطراب من الاكتئاب والقلق وعدم الرضى عن نفسه لاخفاقه فى اقامة علاقات اجتماعية. وقد يترافق الاضطراب مع رهابات محددة.

٢ ـ يتوق المصاب على الرغم من عزلته الاجتماعية إلى نيل محبة الآخرين وقبولهم له، خلافاً للمصاب باضطراب الشخصية

الفصامانية الذى يتصف بالعزلة الاجتماعية ولكن ليست لديه الرغبة فى إقامة علاقات اجتماعية.

- المعالجة:

١ - تعمل المعالجة النفسية الهادفة للإستبصار على تلطيف حدة الخوف المرتبط بصراعات لاواعية.

٢ - العلاج السلوكى: التدريب التعبيرى والتدريب على المهارات الاجتماعية لزيادة ثقة المريض بنفسه وهذا ما تسعى له ايضاً أساليب نزع الحساسية.

٣ - قد تفيد أساليب المعالجة المعرفية فى تقليص وإزالة التوقعات المرضية التى تنقص إلى حد كبير ثقة المريض بنفسه.

٤ - المعالجة الجماعية.

٥ - قد يفيد اعطاء الأدوية المضادة للقلق ولا سيما المهدئات فى إزالة القلق البدئى

اضطراب الشخصية الحدية

هوطراز ثابت من عدم الإستقرار فى العلاقات مع الآخرين وفى صورة الذات وفى العواطف والإندفاعية الواضحة حيث يكون البدء فى فترة مبكرة من البلوغ.

ويوصف الشخص المصاب باضطراب الشخصية الحدية بوجوده فى المنطقة ما بين العصاب والذهان psychosis

وNeurosis ويتميز بالمزاج والسلوك المتغير وغير العادى ويتم إطلاق على مثل هؤلاء الأشخاص الكثير من المسميات.

الاحصائيات

وبالرغم من عدم وجود احصائيات أكيدة بنسبة الإصابة بمثل هذه الاضطرابات إلا أنه يتراوح نسبة وجودها بين العامة من ١ ـ ٢ ٪. وتتساوى بذلك الإصابة بين الرجال والنساء.

وتزيد نسبة الإصابة فى الأقارب من الدرجة الأولى للشخص المصاب باضطراب الشخصية الحدية ودائمًا ما يعانون من اكتئاب، تعاطى مفرط للكحول والمخدرات.

التشخيص Diagnosis

الأعراض الاكلينيكية Clinical picture:

دائمًا ما يبدو الشخص المصاب باضطراب الشخصية الحدية وكأنه يواجه الكارثة. دائمًا متقلب المزاج ومكتئب لاحقًا، ودائمًا ما يشكو بخلوّه من المشاعر. تنتابه نوبات صغيرة من الأعراض الذهانية psychosis.

صعب التنبؤ بالمتغيرات التى تطرأ على سلوكه وتمتلئ حياته بالكثير من الأفعال المضرة لذاته ولأن معظم هؤلاء المرضى يشعرون بأنهم عدوانيون وفى نفس الوقت اعتماديون ولذلك يحكم الجبن والتردد علاقاتهم بالآخرين ودائمًا ما يكون معتمد على الأشخاص المقربين له ولكن عند شعوره بالإحباط تجده يبرز كل مشاعر الغضب لديه على كل الأصدقاء المقربين منه،

ومثل هؤلاء المصابين باضطرابات الشخصية الحدية لا يستطيعون العيش فرادى أو وحيدين ودائمًا ما يبحثون عن شخص يشاركهم الوقت حتى ولوكان غريبًا أو لفترة وجيزة لا يشغله فى ذلك كم سيكون الرضا الذى سيحصل عليه من مشاركة شخص آخر.

وفى معظم الأحوال فإن الشخص المصاب يشكومن الإحساس المزمن بالفراغ الداخلى وفقدان ثبات الإحساس بشخصيته وعند الضغط عليه فدائمًا ما يشكومن معاناته من الشعور بالاكتئاب.

الشخص المصاب يشوه كل علاقاته بالآخرين لإعتباره الشخص المحيط به إما صالح أو طالح.

ويرى الأشخاص المحيطين به إما أحباب فيلتصق بهم ويطمئنهم أو أعداء فيبتعد عنهم ويهددهم.

ويتم تشخيص هؤلاء المصابين باضطراب الشخصية الحدية إذا توافرت ٥ من تلك الصفات لديه محاولات محمومة لتجنب هجران حقيقى أو متخيل طراز من العلاقات غير المستقرة الحادة مع الآخرين يتسم بالإنتقال بين أقصى المثال الكمالى وأقصى التبخيس من القدر.

اضطراب الهوية، عدم استقرار واضح وثابت فى صورة الذات أو الاحساس بالذات الاندفاعية فى مجالين على الأقل من المجالات التى تحمل إمكانية إلحاق الأذى بالذات مثل: الإنفاق -

الجنس - سوء استخدام المواد - القيادة المتهورة - الإفراط الطعامى. مع ملاحظة أنها لا تتضمن السلوك الانتحارى أو المشوه للذات.

سلوك انتحارى متكرر أو إلماحات أو تهديدات أو سلوك مشوه للذات.

عدم الاستقرار الانفعالى الناجم عن إعادة تنشيط واضح للمزاج مثل: عسر مزاج نوابى حاد أو استثارة أو قلق، وتستمر عادةً بضع ساعات ونادرًا فقط ما تستمر لأكثر من بضعة أيام.

احساسات مزمنة بالفراغ

الغضب الشديد غير المناسب أو الصعوبة فى لجم الغضب مثل: تظاهرات متكررة للغضب - غضب ثابت - شجارات متكررة تفكير زورانى عابر أو أعراض انشقاقية شديدة.

العلاقات الشخصية بالمحيطين به نجدها دائمًا غير مستقرة تتراوح بين شدة المثالية وعكسها اضطراب شديد فى الشخصية بشكل ملحوظ ودائمًا يخلومن الاستقرار سواء احساسه بنفسه أو نظرته إليها.

الاندفاعية: ولابد أن يتوافر فيه على الأقل عاملين يمكنه الإضرار بنفسه من خلالهما مثل: (الإسراف فى المصروفات - الجنس - تعاطى المواد المخدرة - القيادة غير الواعية).

تكرار السلوك الانتحارى لدى الشخص المصاب أو التهديد بالانتحار أو السلوك المشوه للذات.

عدم استقرار فى المشاعر لوجود نشاط ملحوظ فى الاحساس لديه. فهو يعانى من فترات متكررة من عسر المزاج dysphoria، القلق، التوتر، وعادةً ما تستمر لساعات قليلة ومن النادر أن تتخطى الأيام.

الاحساس المزمن بالفراغ

الصعوبة الشديدة فى القدرة على التحكم بالغضب غير الملائم للحدث ودائمًا ما يعانى من عراك متكرر - غضب مستمر - تعكر بالمزاج أفكار من العظمة تراوده فى فترات التعرض إلى أى ضغط المآل Course and prognosis.

وتشير الدراسات أن المصاب باضطراب الشخصية الحدية غالبًا ما يستمر على حاله ولكن تطرأ عليه التغييرات بصفة قليلة، ولا تشير الاحصائيات بتحوله إلى مريض فصام. ولكن الكثير منهم يعانون بمرور الوقت من الاكتئاب الجسيم major depressive disorder.

والمعظم منهم يتم تشخيصهم قبل بلوغهم سن الأربعين خاصةً عندما يحاولون الارتباط بزواج، القيام بوظيفة، فهم الذين ليست لديهم المقدرة على مواكبة مراحل الحياة المختلفة.

العلاج

اولاً : العلاج العقاقيرى:

ويأتى فى المرتبة الثانية فى علاج مثل هؤلاء الأشخاص المضطربين، فالعلاج العقاقيرى يأتى دوره فقط فى علاج بعض ملامح

شخصية المصاب والتى ربما تتعارض مع مجمل حياته العملية.

فمن الممكن استخدام مضادات الذهان Anti psychotic للتحكم فى غضب المصاب وعدوانيته وفى نوبات الذهان القصيرة ومضادات الاكتئاب تستخدم فى نوبات الاكتئاب التى تنتاب مريض الشخصية الحدية وتستخدم المهدئات فى علاج نوبات القلق والتوتر وتساعد فى علاج نوبات الاكتئاب.

ثانيًا: العلاج السلوكى:

هناك أسس وقواعد لابد من معرفتها:

- لا تضع أبدًا فى الحسبان بأن فترة العلاج ستكون وجيزة.
- لابد أن تبدأ علاقة قوية بين المصاب والمعالج قائمة على المساعدة.
- وضع أدوار واضحة بين المعالج والمصاب كل منهم مسئول عن دوره.
- لا بد للمعالج أن يكون هو الموجه والأكثر نشاطًا وليس فقط مُستمع.
- لا بد للمعالج والمصاب أن يضعا هرمًا للأولويات المشتركة بينهما.
- المرونة المطلوبة لابد أن تتوافر لدى المعالج لمواكبة المستجدات المحيطة.
- لابد من تحديد الموضوعات.

- يمكن علاج المريض بشكل فردى أو جماعى.

- «علاج ذهنى» لحالات اضطراب الشخصية الحدية.

- ممارسة التفكير العقلى تهدف إلى تطوير طرق التعبير عن العواطف.

- كمبردج (ولاية ماساتشوستس الأميركية): «الشرق الأوسط».

إن «اضطراب الشخصية الحدّية»، أو «اضطراب الشخصية غير المستقرة انفعاليا». borderline personality disorder هو أحد الاضطرابات النفسية التى تتحدى العلاج. ويعانى من هذا الاضطراب نحو٢٪ من عموم السكان، إلا أن هذه النسبة تصل إلى ٢٠٪ من المصابين بأمراض عقلية من الذين يدخلون إلى المستشفى.

■ ■ ■

شخصية غير مستقرة

ويتكون هذا الاضطراب من ثلاثة عناصر: الإحساس غير المستقر بالذات، والأفكار والتصرفات المندفعة، والتغيرات المفاجئة فى المزاج. وبالنتيجة، فإن المصابين باضطراب الشخصية الحدّية، يقعون فجأة ضحية للكآبة، ويصبحون منزعجين، قلقين، أو غاضبين جدا، من دون سبب واضح. وهم يخلقون النزاعات باستفزازاتهم، حتى إن كانوا خائفين من هجران الآخرين لهم. كما أنهم منغمسون فى عاداتهم المدمرة، مثل إيقاع الأذى الذاتى بأنفسهم، أو الإدمان على المخدرات، ولديهم نسبة خطر أعلى تفوق متوسط خطر الانتحار لدى عموم الناس.

وقد خلصت جمعية الأمراض العقلية الأميركية إلى نتيجة مفادها أن من الأفضل علاج اضطراب الشخصية الحدّية بالعلاج النفسى الذى تضاف إليه الأدوية حسب الضرورة، وذلك بهدف التخلص من أعراضه. وقد تساعد فى هذا المجال عدة أنواع من العلاجات النفسية مثل العلاج الإدراكى (المعرفى) أو السلوكى.

وحديثا، تشير دراسة صغيرة طويلة المدى، تم تصميمها خصيصا، إلى طريقة غير معروفة نسبيا هى علاج ذهنى يعرف باسم «علاج التعقيل» أو «العلاج المستند إلى التعقيل» -mental ization-based treatment، تبدو فعالة فى علاج المصابين باضطراب الشخصية الحدّية.

ويستند هذا العلاج إلى افتراض بأن المرضى باضطراب الشخصية الحدّية يعانون من المصاعب فى قدراتهم على «ممارسة التفكير العقلى» mentalize، أو عند تقييم أنفسهم أو الآخرين، انطلاقا من عواطفهم أو معالجتهم الفكرية الذاتية (مثل الأحاسيس والمعتقدات والرغبات). وقد يكون هؤلاء المرضى فى وضع تقل فيه قدراتهم على «ممارسة التفكير العقلى» عند تعاملهم مع الأشخاص الآخرين، خصوصا أولئك الأقرب إليهم.

وبالنتيجة فإنهم قد يسيئون فهم كلمات الآخرين أو أفعالهم ويجابهو نها بردات فعل قوية.

أصول النظرية

وقد طور الدكتوران بيتر فوناغى وأنتونى بايتمان الباحثان فى جامعة يونيفرسيتى كوليدج لندن «علاج التعقيل»، وهو علاج يستند إلى نظريتهما حول كيفية تمكن الأطفال من امتلاك قدراتهم للتفكير العقلى.

ووفقا لهذه النظرية فإن «التعقيل» mentalization ينمو ويتطور عندما يقوم أحد الوالدين أو أحد الأشخاص المسؤولين عن رعاية الطفل بمساعدة الطفل الصغير على تحويل تجربته البدنية (مثل البكاء) إلى فكرة أو إحساس واعٍ (مثل الحزن)، وذلك عبر «انعكاس مرتبط وملحوظ» من المشاعر والاستجابة التى تكون فى نفس الوقت ملحوظة (مبالَغا فيها أو مشوهة قليلا) ومرتبطة (دقيقة وسريعة)، تتيح. للطفل الصغير فهم تجربته بشكل أفضل.

وتوجد ثلاث آليات بمقدورها أن تؤدى إلى انحراف النموالسليم فى قدرات التفكير العقلى:

- نقائص النمو: وهذه يمكن أن تظهر بسبب عدم تطوير الطفل والشخص الذى يرعاه، لارتباط عاطفى قوى بينهما، أو لأن راعى الطفل لم يعكس بشكل مناسب مشاعر الطفل بهدف مساعدته فى احتواء الألم أو تخفيفه.

- خطوة دفاعية: بعض المرضى من الذين تعرضوا للانتهاكات أو الصدمات فى طفولتهم، قد يتجنبون «التعقيل» كخطوة لحماية أنفسهم، وبهذا فإنهم لا يتقبلون الأفكار الخبيثة للشخصيات المسيئة.

- عوامل بيولوجية: التغيرات الجينية أو الإجهادات التى أثرت على وظيفة الدماغ فى أثناء النمو، قد تؤثر على الاستجابة للتوتر، يسبب مزاجا متغيرا، وتؤثر بطرق أخرى تؤدى إلى إحداث خلل فى الشبكات العصبية التى تربط بين المشاعر والأفكار والمرضى الذين ليس بمقدورهم ممارسة التفكير العقلى، أو الذين يفقدون هذه القدرة فى بعض الحالات، يطورون طرقا أخرى لكى يشعرون بتجاربهم. ففى «حالة التكافؤ النفسى» psy-chicequivalence mode يفترض المريض أن ما يوجد فى ذهنه يعكس فعلا ما يوجد فى العالم.

أما فى «حالة التظاهر» pretend mode فإن التأمل أو الاستغراق الداخلى يسيطر على المريض بغض النظر عن الواقع الخارجى، ولذلك فقد يكون مهو وسا بطرق نقد الذات. أما فى

«حـالة الموقف المقـصـود أو الغـائى» teleological stance mode، فـإن المريض بمقـدوره توصـيل أحـد مـشـاعـره أو أفكاره بـواسطة الفعل فقط، مثل التعبير عن الألم بإحداث الأذى فى جسمه.

ويهدف العلاج المستند إلى التعقيل إلى مساعدة المريض على تطوير طرق متكيفة أكثر، للتفكير وللتعبير عن العواطف.

نتائج طويلة المدى

فى مايو (أيار) ٢٠٠٨ أعلن الدكتوران بايتمان وفوناغى نتائج دراسـتـهـمـا لـ٤١ مـريـضـا بـاضـطـراب الشـخـصـيـة الحـدّيـة الذين قسـمـوا عـامـى ١٩٩٣ و١٩٩٤ بشكل عشـوائى على مـجـمـوعـتـين: مـجـمـوعـة الـعـلاج بالتعـقـيل، ومـجـمـوعـة الرعـاية الطبـيـة العقلية القـيـاسـيـة. وفـى تلك المرحلة انتـهـت كل الـعــلاجــات النشـطة للمشـاركين. وفـى أحـدث تقـرير لهـمـا قـام البـاحـثـان برصـد نتـائج المشــاركــين فـى تلك الدراســة للنظـر إلى مــا جــرى لهم خــلال السنوات الخمس التى أعقبتها.

وكانت النتائج باهرة، ففى مجموعة علاج بالتعقيل حاول ٥ من ٢٢ مـشـاركـا، أو ٢٣٪، الانتـحـار خـلال فتـرة السنوات الخـمس، مقـارنة بـ١٤ من ١٩ مشـاركا، أو ٧٤٪ من المشـاركين فـى مـجـمـوعة المراقبة الأخـرى. كما تناول المشاركون فـى مـجموعة علاج التعقيل أدوية لعـلاج الأمـراض العـصـبـيـة لفـتـرة أقل من شـهـرين مـقـارنة بالمشـاركين فـى مـجـمـوعـة المراقـبـة الذين تـنـاولوهـا لفـتـرة زادت عن ثلاث سنوات. كـمـا لوحظت نفس الظاهـرة بـالنسـبة إلى مـضـادات الاكتئاب.

وربما كان الأمر الأكثر أهمية، هو أنه بعد ثمانية أعوام من المتابعة ظل ١٣٪ فقط من المرضى الذين عولجوا بعلاج التعقيل محتفظين بمعايير تشخيص اضطراب الشخصية الحدّية، مقابل ٨٧٪ من الذين كانوا فى مجموعة المراقبة.

ورغم أن هذا النوع من العلاج قد طُور خصيصا لاضطراب الشخصية الحدّية، فإن الخبراء الآخرين يقيّمونه حاليا، بهدف استخدامه فى علاج المرضى لعدد من الحالات مثل اضطرابات الأكل، ومساعدة الموظفين من المهنيين فى أثناء حدوث الأزمات، ومنع وقوع العنف المدرسى رسالة هارفارد للصحة النفسية، خدمات «تريبيون ميديا».

- mentalization أو «التعقيل»: مفهوم فى علم النفس طرحه الباحث بيتر فوناغى، وهو من أتباع نظريات فرويد. ويصف هذا المفهوم قدرة الفرد على فهم الحالة العقلية لذاته وللآخرين بالاستناد إلى سلوكهم المكشوف. ويرى الباحث، وفقا لما تورده موسوعة «ويكيبيديا» الإنجليزية الإلكترونية، مبدأ التعقيل بوصفه شكلا من أشكال النشاط العقلى المتصوَّر الذى يسمح لنا أن ندرك بأحاسيسنا السلوك البشرى ونفسره وفقا لمصنفات حالاتنا العقلية الحقيقية (مثل الاحتياجات، والرغبات، والأحاسيس، والمعتقدات، والأهداف، والتوجهات، والأسباب). ملاحظة المحرر.

■ ■ ■

ما هى صفات الشخصية السليمة والنفس السـويــة؟

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

لقـد اختلف علمـاء النفس فـى تحـديدهـا، وكتبـوا كثيـرا من المجلدات حولها، بل يرى البعض أنه لا توجد الشخصية السليمة ١٠٠ ٪ ويقـولـون أن كـل نفس فـيــه شـىء من الاضطراب فـى جـانب من جـوانبهـا، ونحن نختلف معهم فى هذا الأمـر، ونضيف شـيـئـاً مـن التـعـديل على أقـوالهم، فـيـمكن أن أقـول، أن الناس معـادن كمعـادن الذهب والفضة كما وصفهم رسول الله صلى الله عليه وسلم، والإنسـان إذا كـان طيب المعدن، ثم سـار على الطريق القويم المستقيم.

ومضى على نهج كتاب الله العظيم وسُنَّة رسـوله الكريم بفهم ووعى ودراية فى كل صغيـرة وكبيـرة فى حياته، منذ أن يستيقظ من نومه فى الصباح، حتى يعود إلى فـراشه فى المسـاء، فلا شك أنه سـيـصل بإذن الله إلى شكل من أشكال الشـخـصـيـة السـوية القـويمـة المستقيمـة المطمئنة السـعيدة الراضيـة فى حـالة اليسـر والرخـاء، أمـا البـعـيـدون عـن منهج الله أو الـذين يعنـون من

اضطرابات تجاه دينهم، فيمكن أن ينطبق على أكثرهم قول علماء النفس، من أن كل نفس لابد أن تعانى من شىء فى داخلها، مهما كان خافياً على الآخرين، مثل الخوف من الموت، الخوف من الفقر، الخوف من المرض، انعدام الثقة بالنفس، الخوف مما تخفيه الأيام، الشك فى الآخرين، الوسواس بدرجات مختلفة، أو حب الظهور أو الحقد أو الحسد أو عدم الإحساس الحقيقى بالسعادة أو غير ذلك من مئات المشاعر والصفات، فإذا أردنا أن نضرب مثلا للشخصية الكاملة، فلابد أن تقفز إلى الأذهان شخصية الحبيب المصطفى رسول الحق، وأشرف الخلق سيدنا محمد ﷺ الذى أدَّبه ربه فأحسن تأديبه، وكان خلقه القرآن، وقد وصفه الله فى كتابه الكريم وإنك لعلى خُلُق عظيم..

فكلما تخلل الإيمان فى النفس وتشعَّبَ فى أو صالها، كلما ارتفع وارتقى بها، وقد ذكر القرآن الكريم صفات ومعالم الشخصية السليمة فى آيات كثيرة فهم الذين يمضون ليلهم فى العبادة والسجود والقيام. «والذين يبيتون لربهم سُجَّدا وقياما».

«وهم الذين لا يتكبرون على الآخرين».

«وعباد الرحمن الذين يمشون على الأرض هو ناً وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما».

وهم أيضا الوسط فى الإنفاق، وهم أى الشخصية التى لا تُصرُّ على الخطأ، بل ترجع إلى الله وتستغفره وتحرص على الطاعة والبعد عن المعاصى، ولكنها سريعة الرجوع إلى الله إذا

أخطأت، كذلك فإن الشخصية السوية هى الصادقة التى لا تكذب، وهى العاقلة العالمة التى تتدبر آيات الله وأحكامه، وتحرص على العمل بها، كما أنها هى الشخصية الرحيمة فى مواضع الرحمة، والقوية فى مواضع القوة، إنها صفات كبيرة كثيرة نجدها فى المؤمنين الصالحين العالمين العاملين.

ولو عدنا للذين يعانون اضطرابا تجاه فهمهم للدين وللحياة تجدهم يتفنون فى الإساءة للآخرين، وهم كثر فمنهم المنتقد دون برهان ودليل، المستفز، المستصغِر، الواشى، والمتملق، و. ولا شك أن من يطلع على الأسباب التى تدعوا المسيئين إلى الإساءة لغيرهم سيغير رأيهم فيهم، وربما سيشفق عليهم، فوراء تصرفات هؤلاء أسباب وربما عقد نفسية..

ويختلف كل شخص عن الآخر فى قدرته على استيعاب الإساءة، وكلما تقدم السن بالإنسان زادت خبرته، وأصبح عقله قادر على فهم واستيعاب الإساءة، فالشخص المسىء هو فى الواقع يسىء لإنسانيته ونفسه وقدره. لكن يرى البعض أن الرد على الإساءة وعدم ترك الأمور معلقة هى أفضل وسيلة لمعاملة المسىء، فتركه - أى المخطئ - يتمادى فى الخطأ ظنا أنه الأقوى والمنتصر قد يولد لديه من النشوة الخادعة والسعادة الزائفة..

وربما يكون البحث عن أسباب إساءتهم وسيلة لمساعدتهم بدلا من تجنبهم، وقد لا يصلح الناقد الهادم سوى البحث بهدوء عن الثغرة التى تجعله بهذا القدر من عدم الثقة فى نفسه،

ولكن حين نعجز عن إصلاح ذلك المسىء نتجاهله وهذا هو الحل الأخير.

نصيحة: لتكن قويا. ولتجعل دموعك عصية. لا يراها أحد. لأنها ضعف. ولن تندم على شىء أكثر من أن يكتشف أو يرى أحد ضعفك. كن صلبا. فلا أحد أحق بنفسك منك.

■ ■ ■

اضطرابات الشخصية
(الفصام)

فحص الفصام

مقدمة تاريخية حول مفهوم الفصام:

الخبل المبكر: قام كريبلن (١٨٩٦) بالخطوة الرئسية نحو تميز ما يشار اليه الان باعتباره فصاما عن بقية الحالات الذهانية وقد جمع معا مصطلحات البارنويا والكتاتونيا والهيبفرنيا تحت المصطلح العام (الخبل المبكر) والخصائص الاساسية لهذه المجموعة كما يدل عليه الاسم عبارة عن بداية مبكرة وتدهور عقلى متتابع.

الاعراض عند كريبلن

وتتضمن الاعراض التى ذكرها كريبلن:

- الهلاوس (فى حاسة السمع على وجه الخصوص).
- الهذاءات.
- إذاعة الافكار والتأثيرات.
- ضعف التقييم.
- اضطرابات التعبير الانفعالية.

- الإغراب.

- السلوك النمطى.

- السلبية.

- الخلفية التاريخية.

وعلى النقيض من ذلك رفض بلويلر (١٩١١/١٩٥٠) وجهة نظر كريبلن المتعلقة بتدهور الحتمى المتتالى.

وفضل ان يطلق على الخبل المبكر مصطلح (الفصام) وهو تعبير يعكس وجهة نظره التى تتضمن ان هناك فقدانا فى التناغم بين مجموعات الوظائف العقلية المختلفة وقد كتب قائلا ان الاعراض الاساسية تتضمن خلطا فى الترابط والوجدان وميل الشخص للانفصال عن الواقع ويشار الى ذلك فى النقاط الاتية:

- الترابط.

- الوجدان.

- التوحد.

- والتناقض الوجدانى.

وقد تم النظر الى اعراض مثل الهلاوس والهذاءات باعتبارها اعراض جانبية اوثانوية ذلك ان وجودها متباين من شخص لأخر.

وقد قدم بلويلر تميز اخر بين الاعراض الاولية والثانوية:

الاولى: هى تلك الاعراض التى تنشا مباشرة من مرض

عضوى افترض انه مسئول عن حدوث الفصام ولاتقتصر على الكلمات فحسب بل وعلى الافكار الثانوية: تعكس العمليات الذهانية المعتادة والتى تسعى لمحاولة التوافق مع الاضطرابات الاولى مقاييس الفصام.

لقد صممت المقاييس بهدف واضح هو قياس الاستعداد للأعراض الذهانية وبتالى فقد طورت الاستخبارات لقياس المستوى غير الاكلينيكى للخبرة غير السوية والمعتقدات وقد كانت المجالات التى غطتها هذه المقاييس هى:

- اذاعة الافكار الذاتية.
- الخبرات السلبية.
- الهلاوس السمعية.
- هروب الافكار.

وبعض المعتقدات الشخصية الاخرى المتعلقة والخبرات البصرية غير السوية.

■ ■ ■

أسباب الحاجة
إلى التقدير النفسى
فى الفصام

تشخيص ام وصف

حتى اذا قبل المرء امكانية استخدام المنحى التشخيصى فان قصور الكثير من اجراءات التقدير المعرفية المبكرة.

للأعراض التشخيصية كان واضح منذ زمن بعيد وبدلا من ذلك يكون من الافضل تطوير مقاييس مباشرة وثابتة لتلك.

الانماط من عدم السواء التى اعتبرت مهمة ويمكن لمثل هذه القياسات ان توضح البنية النفسية لعرض معين.

مراقبة التغير فى الاداء

سبب اخر لأسباب التقييم النفسى للمرضى الفصاميين هو ضرورة مراقبة التغيرات فى الاداء سواء التى تحدث تلقائيا او نتيجة لإجراءات التدخل النفسى اوالدوائية وتشير تقديرات السلوك الاكلينيكى العريض الى النتاج النهائى للمحددات المعقدة.وقد تسمح المقاييس الاكثر تحددا بتحليل العمليات المسئولة عن التغير للكشف عن التغيرات التى تظهر تالية على

العلاج وإذا وضعنا فى الاعتبار الاثار الاجمالية للتدخل يصبح من المهم للغاية تميز عدد من النظم المنفصلة الناتجة وبتالى فا الاعراض والأداء الاجتماعى والعمل والايداع فى المستشفى يمكن ان تبين انماط مختلفة تماما من التغير على المدى الزمنى.

التحليل الوظيفى

يمكن ايضا القيام بتقييم لمحاولة تبين المحددات والعوامل المستمرة لجوانب الاضطراب الفصامى أى القيام بتحليل وظيفى ولهذا كان سلاد يطلب من المريض اكمال قائمة لهلا وسه السمعية ثلاث مرات يوميا وقام كذلك بتقدير الحالة المزاجية وقد لاحظ المتغيرات البيئية وحيث ارتبطت الهلاوس بحالات استثارة الشديدة والمواقف المزدحمة شديدة الضوضاء وعدم انخراط المريض فى مناقشة.

تقدير النذر المرضية المبكرة

يتزايد الاعتراف ان الانتكاس الذهانى يأتى عادة بعد فترة تصبح خلالها مجموعة متنوعة من انماط عدم السواء النفسية واضحة ومن هنا استخلص سبوتنك ونوشترلين انه(حتى الزيادة الضئيلة فى مضمون الافكار الشاذة والخبرة الادركية غير المعتادة والاكتئاب والانشغالات البدنيةوالشعور بالذنب الذى يزيد عن المستوى المعتاد لمريض معين يمكن ان ينذر بنكسة خلال فترة تمتد لستة الى ثمانية اسابيع قبل حدوثها..

تقييم الاعراض الفصامية

يمكن التوصل الى تفصيلى للأعراض بواسطة اخصائى مدرب على المقابلة يستخدم (اختبار الحالة الراهنة).

ويتضمن دليل الاختبار اكثر من ٥٠٠ سؤالصمموا لاستخلاص معلومات تسمح للقائم بالمقابلة بتقدير ١٠٧ من الاعراض على اساس التقدير الذاتى للمريض.وقد غطيت الهلاوس والهذاءات بتفصيل كبير والأسئلة التى يوصه بها مثل:

هل حدث ان سمعت ترديدا اوصدى لأفكارك الشخصية؟

يمكن تتبع اجابتها بهدف تحديد طبيعة ودرجة كل عرض.ويتم تقدير هذه الاعراض على مقياس من صفر (حيث لايوجد العرض) الى ٢ (حيث يوجد العرض بصورة حادة) ويسمح اختبار الحالة الراهنة ايضا بتقدير سلوك المريض وحالته الوجدانية وحديثة وتتوفر به تعريفات شاملة للأعراض.

ومن مشكلات هذه المقياس:

الحاجة لتدريب نوعى عليه بالإضافة الى حقيقة انه معنى فقط بالحالة الراهنة للمريض وذلك على النقيض من قائمة اعراض الاضرابات الوجدانية والفصام) وهو مقابلة اخره شاملة ومحددة البنية.

وتصمم مثل هذه المقابلات اوليا لإبراز وجود اوغياب فئات الاعراض ولتحديد التشخيص وهى توفر معلومات محدودة

نسبية حول شدة اوتكرار انماط معين من عدم السواء.

وهناك تمايز متكرر بين الاعراض الايجابية الفصام مثل الهذاءات والهلاوس واضطرابات التفكير وبين الاعراض السلبية مثل:

التسطح الوجدانى والتخلف وعدم المبالاةوالانسحاب الاجتماعيوالإقلال فى الحديث وغالبا مايظهر المرضى الفصاميون كل من الاعراض الايجابية والسلبية ومن غير الوضح ما اذا كان هذه التميز يعبر عن:

- اضطرابيين اساسيين مستقلين او شدة مختلفة للاضطراب نفسه او فروق فردية للاستجابة للاضطراب نفسه او مراحل مختلفة للاضطراب نفسه. او انه مزيج من بجد.

وعلى الرغم من هذه الصعوبات فانا المقاييس الخاصة بتقدير المنفصل للأعراض الايجابية والسلبية يمكن ان تكون مفيدة وأفضل المعروف منها هو ما طوره اندرسين (مقياس تقدير الاعراض الموجبة) (ومقياس تقدير الاعراض السلبية).

وعلى سبيل المثال: فانا الاخير يوفر وصف اكلينيكى تفصيلى لخمس فئات اجمالية للأعراض هى:

- فقدان القدرة على الكلام.

- فقدان القدرة على السرور (الاجتماعية الاختيار الامبالات).

- ضعف الانتباه.

يؤدى كل ما سبق الى افتراضات محددة حول البنية الذهانية لأعراض فرد ما وبتالى لا يمكن افتراض ان الاعراض الواردة فى التقارير حول تكرار ووضوح وشدة الخبلات الهلوسية ستكون ذات صلة وثيقة وقد اخذة كل من هاسيتنجوهافنر ذلك فى الاعتبارعند وصف لأسلوب لتقدير الذاتى لتقيم الهلوس السمعية يقوم فيه المفحوصون بالإجابة عن مقاييس بصرية مشابه تتعامل مع الصخب والوضوح والكرب وقابلية الخبات لتشتتثلاث مرات يومية.

وبالمثل اصبح من الواضح ان افضل صياغة للاهذاءات تكون باعتبارها متعددة الابعاد.

وهناك مقياس اخرهو (بطارية التخيل الشخصى) وهى عبارة عن مقابلة شبه مقننا تستخلص منه درجات على ابعاد الثلاث الكبرة المفترضة للمضمون والالتزام والاقناع.

وعلى خلاف ذلك قام جارتى وهمسلى بقياس خصائص احد عشر معتقد ذاتى باستخدام طريقة بصرية مماثلة.

ويقيس مقياس تقديرات الخصائص الهذائية الابعاد التالية:

الاعتقاد اوالامتناع الانشغالات السابقةوالهموافتقاد السعادةوالسعى للحصول على التأكيدات والتدخل والمقاومة. والسخف وألا معقولية والوضوح الذاتى والشمولية.

ويوضح تحليل المكونات الاساسية وجود اربعة مكونات وهى: الكر بقوة المعتقدات التطفل: والانشغال.

وكان من الواضح منذ فترة طويلة ان اعراض القلق والاكتئاب كثيرا ما تلاحظ سابقة للنوبات الذهانية اواثناها او التالية عليه. وقد يكون تقدير هذه الاعراض والتحكم فيها جوهرية لتحقيق نتائج مهنية واجتماعية ناجحة.

ومن ألا ملائم فى تقيم الاكتئاب التميز بين الاضطراب المعرفى مثل الافكار السلبية عن الذات والمستقبل والعالم وبين المؤشرات السلوكية مثل الامبالات والانسحاب والتأخر وفقدان الاهتمام.

- وهناك مشكلات معينة فى تقيم الاكتئاب فى حالات المرضه الفصاميين منها: انه قد يختفى خلف اعراض ايجابية اخره اكثر حدة وقد يكون من الصعب التميز بين التسطح الوجدانى والمزاج الاكتئابى.

- ان بعض الاعراض السلبية الاخره مثل الا إقلال من الحديث يمكن ان ينظر اليه خطاء باعتبارها اكتئاب.

- ان العقاقير المضاد الذهان يمكن ان تؤدى الى اثار جانبية حركية وسلوكية قد تعتبر اكتئاب على سبيل الخطاء.

- قياس اداء مرضى السيكايتريين المقيمين لفترات طويلة.

- استخدمت مقاييس تقديرات السلوك فى جناح المستشفى

للمرضى المقيمين منذ فترات طويلة لتقيم المرضى الفصاميين كما لاحظ هال فانا محكات اختيار البنود تتباين بشدة وهو يره ان تضمين بند فى مقياس يتاثر بتالى:

- ارتباطه الواضح بالاستجابة للدواء او غيره من اشكال العلاج.

- ارتباطه بالوضع القائم على المدى البعيد اوالمتابعة.

■ ■ ■

التكرار الفعلى للسلوك

راء فريق العناية الاولية فى فاعلية السلوك فى جناح المستشفى والبيت والمجتمع وكما اشارت إيضاء الى ان العوامل ذات الصله السلوك العام للمرضى المزمنين قد لا تكون على ما هى عليه لده المرضى الفصاميين الحاديين للغاية.

- قياس اداء مرضى السيكايتريين المقيمين لفترات طويلة.

- مقاييس تقديرات السلوك فى المستشفى مع الاهتمام فى التفاصيل الخاصة بجلسة وضع التقديرات واجراءت التقدير وبنية المقياس وتقييمه.

ولسوء الحظ كانت المقاييس التى اظهرت انه مفيدة للغرض التى وضعت من اجله تستخدم باستمرار لأهداف مختلفة.

وهى ممارسة تؤدى الى افسادها وعندمة لأتكون هناك اعادة لتقدير ثباتها وصدقها وغير ذلك وقد راجعه هال صحة.

المقاييس وفق الحد الادنى من المحكات الاتية:

- هل اختير مضمون المقياس على اسس منطقية مسبقا؟
- هل حددت فترة الملاحظاتالتى تتم على اساسه التقديرات؟
- هل هناك أى معايير؟

- هل تم تقدير الثبات؟

- هل تم تقدير الصدق؟

القياس المعرفى

اشار كل من بلويلر وكريبن الى ان الاضطراب المعرفى وسيط مهم بين الاعراض الفصامية المكشوفة وبين ما اعتقد انه يكمن خلف الافات العصبية وهناك قدر كبير من البحوث النفسية حول موضوع المعرفة لدى الفصاميين وتؤكد النماذج الموحده للاضطراب على الدور الجوهرى لانماط عدم السواء الادراكية - المعرفية فى نشأة الاعراض الذهانية وعلى الرغم من ذلك فانا المقاييس المستخدمة ذات استخدام اكلينيكى محدود فى الوقت الراهن.

قام ميوكسر وزملاءه فى فترى احدث باختبار الذاكرة والأعراض المرضية بوصفها منبئات لاكتساب المهارات الاجتماعية لدى المرضه المشاركين فى برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية وقد ارتبطت الذاكرة الضعيفة بالضعف فى المهارات الاجتماعية السابقة على العلاج وبا المعدلات البطيئة لدى من شخصوا على انهم فصاميين وليسوا مرضى اضطراب وعلى النقيض من ذلك لم يرتبط مستوى الاعراض المرضية بطريقة متسقة بأى من المقاييس.

تقدير الجو العائلى

كما سبق الاشارة من قبل فانا قبول نموذج الاستهداف

للضغوط بالنسبة للاعراض الفصامية يتضمن اعطاء دور مهم لتقدير العوامل البيئية المتعلقة بالانتكاس والتى من بين اكثرها رسوخا الانتكاس المتصل باتجاه الاقارب المهمين.

وقام براون وزملاءه بتقدير مشاعر الانفعال والعداء والهيمنة التى يعبر عنها الاقارب المهمين تجاه المريض واظهر المرضى من الاسر ذات التعبيرات الانفعالية الشديدة معدلات نكوص متزايدة الشدة.

تقدير الجو العائلى

وكان للاتصال القوى الذى عرف اوليا باعتباره قضاء فترة تزيد عن خمس وثلاثين ساعة اسبوعيا مع المريض تأثير غير ملائم بالمثل عندمة تكون معه تعبيرات انفعالية شديدة وقد تم تحسين اساليب قياس الانفعالات المعبر عنها ثم تلى ذلك اعادة تطبيقها وقد وجدة الدراسة الاخيرة ان تناول الدواء بشكل منتظم يعمل بوصفه عاملا اضافيا للوقاية.

وقد طورت هذه التقديرات اساسا من خلال مقابلة كامبرويل للعائلة وهى مقابلة شبه مقننة وتصنف دراسة براون وزملاءه وتعرف التقديرات الوجدانية والتى تم الحصول عليه من خلال تسجيلات صوتية للمقابلة بواسطة مقدارين دربو لمدة ثلاث اشهر على الاقل بواسطة محكات جيدة وتم جمع كل من الملاحظات النقدية والايجابية ووضعت لها تقديرات على محكات النقد والعداء والدفء ومشاعر الارتباط الزائد عدم الرضاء.

وحددت الانفعالات الشديدة المعبر عنها من خلال تقدير انفعالات التورط الزائد اوبوسطت سبع ملاحظات او اكثر.

سواء معبرة عن النقد اوالعداء اومعبر عنهما معا وقد مثلت الملاحظات النقدية اكثر من ٧٧٪ من ملاحظات العائلات التى تعبر عن انفعالات شديدة.

تقييم استراتيجية التعامل

كثير ما يذكر ان الاصرار السلوكى الذى يظهره المرضى الفصاميين يعبر عن محاولات للتوافق مع الاضطراب سواء بهدف تخفيف الكرب اولخفض حالة الخلط ودائما ما يتم تجاهل ذلك فى التقييم الاكلنيكى.

وقد اقترح اولئك الذين قاموا بدراسة الاضطراب المعرفى ان تكون اساليب السلوك مثل:بطئ الاستجابة وضيق مجال الانتباه والانسحاب الاجتماعى وضعف الاستجابة الفظية معبرة فى بعض الاحيان عن محاولات لخفض اثار عدم السواء المعرفى.

■ ■ ■

اضطرابات الشخصية

يبدأ هذه القسم بتعريف اضطرابات الشخصية والذى ينطبق على كل من الاضطرابات العشرة المحددة.

المعايير التشخيصية العامة لاضطراب الشخصية

أ ـ نمط دائم من الخبرة الداخلية والسلوك يحيد بدرجه كبيرة عن المتعارف عليه فى ثقافة الفرد ويتمثل هذه النمط فى مجالين (اواكثر) من المجالات التالية:

ـ المعرفة أى طرق ادراك وتأويل الذات والآخرين والأحداث الخارجية).

الوجدان: أى نطاق الاستجابة الانفعالية وشدتها وتأرجحها وملاءمتها الاداء البين شخصى.

التحكم فى الاندفاعات

ب ـ التحكم فى الاندفاعات: يتسم هذه النمط الدائم بالتصلب ويتفشى فى نطاق واسع من المواقف الشخصية والاجتماعية.

ج ـ يؤدى هذه النمط الدائم الى كرب ذى دلالة اكلينيكية واختلال فى الاداء الاجتماعى او المهنى.

د ـ يتسم النمط بالثبات والاتزان ويمكن تعقب بدايته فى الماضى الى مرحلة المراهقة او مرحلة الرشد المبكر على

اقل تقدير.

هـ - لايمكن تعليل النمط تعليلا افضل كا مظهر اوكانتيجة لاضطراب نفسى اخر.

و - هذه النمط الدائم ليس ناتج عن التأثير الفسيولوجى المباشر لمادة (مثل عقار ادمان دواء) او مرض جسمى عام (مثل اصابة الرأس).

■ ■ ■

مجموعة (أ) من الاضطرابات الشخصية

اضطراب الشخصية البارونية

أ ـ شك شامل فى الاخرين وانعدام الثقة بحيث يفسر دوافعهم تفسير سيئاً يبدأ منذ مرحلة الرشد المبكر ويتمثل فى عدد من السياقات كما يتبين فى اربع (او اكثر)مما يلى:

١. يشك دون اساس كافى بان الاخرين يستغلونه ويؤذونه ويخدعونه.

٢ ـ منشغل بشكوك لا مبرر له فى ولاء واخلاص اصدقاء وزملائه.

٣ ـ لايود بذات نفسه الى الاخرين بسبب خوفه دون مبرر.

٤ ـ يقراء فى الملاحظات البريئة معانى خبيثه من الاستهانه.

٥ ـ يضمر احقاد بصفه دائمة أى لايغفر أى اهانة اواساءة أو استخفاف.

٦ ـ يتصور اعتداء على شخصه وعلى سمعته لا يراها الاخرين.

٧ ـ يبدى شكوك متكررة بلا مسوغ فى اخلاص زوجته اورفيقته.

اضطراب الشخصية الشيزويدية

أ ـ نمط شامل من الانسلاخ عن العلاقات اللجتماعية وضيق فى نطاق التعبير عن الانفعالات فى المواقف البين شخصية.

يبـــداء مع مـــرحلة الرشـــد المبكرة ويتـمــاثل فـى عــديد من السياقات كما يتمثل فى اربعة اواكثر من:

١ - لا يرغب ولايجد متعة فى العلاقات الحميمة بما فى ذلك ان يكون عضوفى الاسـرة.

٢ - يتخير الانشطة الفردية بشكل شبه دائم.

٣ - قليل الاهتمام اولايهتم على الاطلاق.

٤ - لا يجد المتعة لال فى بعض انشطة.

٥ - يفـتـقـــر الــى الاصــدقــاء الحـمـيـمـين عـدا اقـارب الدرجـة الاولى.

٦ - يبدو غير مكترث بثناء اونقد الاخرين.

ب - لايحـدث الاضطراب على وجـه الحـصـر اثناء المســار المرضى للفصام اواضطراب المزاج المصحوب بمظاهر.

ذهانيـة اواضطراب ذهانى اخــر اواضطراب نمائى شــامل وليس ناتج عن التاثير المباشر لحالة مرضية جسمية عامة.

اضطراب الشخصية فصامية النمط

١ - نمط شـامل من العجز الاجتماعى والبينشخصى يتميـز بضيق الشديد من العلاقات الحميمة ونقص القدرة عليها.

ويتميـز ذلك بتحيزات معرفيـة وادراكية وشـذوذات سلوكيـة تبداء فى مرحلة الرشد وتتمثل فى العديد من السياقات كما.

يتبين فى اربعة اواكثر مما يلى:

١ ـ افكار الاشارة لاتتمثل فى ضلالة الشارة.

٢ ـ اعتقادات غريبة وتفكير سحرى يتحكم فى سلوك المريض.

٣ ـ خبرات ادراكية غير عادية.

٤ ـ غرابة التفكير والكلام (مثل غامض يستغرق فى تفاصيل غير ضرورية).

٥ ـ الشك والتفكير البارانوى.

٦ ـ عدم ملاءمة العغواطف وتقلصها.

٧ ـ غرابة اوشذوذ السلوك او المظهر.

٨ ـ الافتقار الى الاصدقاء الحميمين.

٩ ـ القلق الاجتماعى الزائد الذى لايخففه الاعتياد والذى يقترن فى المخاوف البارونية.

■ ■ ■

المجموعة (ب) من اضطربات الشخصية
اضطربات الشخصية المضادة
للمجتمع

أ - نمط شامل من الاستهانة بحقوق الاخرين ونتهاكها يحدث منذ سن الخامسة عشر كما يتبين فى ثلاثة او اكثر مما يلى:

١ - العجز عن الامتثال للمعايير الاجتماعية المتعلقة بسلوكيات الجائزة قانونيا.

٢ - الغش والخداع كما يتجلئ فى تكرار الكذب.

٣ - الاندفاعية والعجز عن التخطيط للمستقبل.

٤ - النزق والع٧دوانية كما يتمثلان فى تكرار الشجار.

٥ - التهور والاستهانة بسلامة الذات وسلامة الاخرين.

٦ - انعدام المسؤلية.

٧ - عدم استشعار الندم على ما يقترفه.

ب - الشخص فى الثامنة عشر من العمر على الاقل.

ج - هناك ادلة على اضطراب السلوك الذى بداء حدوثه قبل سن الخامسة عشر.

د ـ لا يحدث هذه السلوك المضاد للمجتمع على وجه الحصر اثناء المسار المرضى للفصام او اثناء نوبة هوس.

اضطراب اشخصية الحدية

أ ـ نمط شامل من التقلب وعدم الثبات فى العلاقات البين شخصية وصورة الذات والعواطف مع الاندفاعية الشديدة يبداء.

فى مرحلة الرشد المبكر ويتمثل فى عديد من السياقات كما يتبين فى خمس او اكثر مما يلى:

١ ـ جهود مسعورة لتجنب الهجران الحقيقى او المتخيل.

٢ ـ نمط من العلاقات البينشخصية المتقلبة والعنيفة.

٣ ـ اضطرابات الهو ية: تذبذب كبير ودائم فى صورة الذات.

٤ ـ الاندفاعية فى مجالين على الاقل يحتملان الضرار بنفس.

٥ ـ تكرار السلوك الانتحارى والتهديد فى الانتحار.

٦ ـ التقلب الوجدانى الناتج عن شدة الاستجابة المزاجية.

٧ ـ مشاعر مزمنة من الفراغ الداخلى.

٨ ـ غضب شديد لا مسوغ له او صعوبة فى السيطرة على الغضب.

٩ ـ تفكير بارنوى عبر مرتبط بالضغوط.

اضطراب الشخصية المسرحية (الهستيريونية)

نمط شامل من الانفعالية المفرطة وحب الظهور تبداء فى

مرحلة الرشد المبكر فى عديد من السياقات كما يتبين فى.

خمس (اواكثر) مما يلى:

١- يشعر فى الضيق فى الموقف التى لايكون محط الانظار.

٢- يتصف تعامله مع الاخرين بسلوك المتسم بالاثارة.

٣- يبدى تحول سريعا فى العواطف او ضحالة فى التعابير العاطفى.

٤- يستخدم المظهر الجسمى دائما لجذب الانتباه.

٥- يتصف اسلوبه بتأثيرية الزائدة والافتقار الى التفصيل.

٦- يبدى مسرحية ذاتية.

٧- قابل للإغواء يتأثر بسرعة بالآخرين.

٨- يتصور علاقاته اوثق مما هى عليه بالفعل.

اضطراب الشخصية النرجسية

نمط شامل من الاحساس بالعظمة (فى الخيال اوالسلوك) والرغبة فى انتزاع الاعجاب والافتقار الى التمثيل.

الوجدانى كما يتبين فى خمسة اواكثر مما يلى:

١- لديه احساس متعاظم بأهميته.

٢- منشغل البال بخيالات النجاح غير المحدود او النفوذ او التألق.

٣- يعتقد انه مميز وفريد.

٤. يتطلب العجاب الزائد.

٥. لديه احساس بالجدارة والاستحقاق.

٦. علاقاته بالآخرين استغلالية.

٧. يفتقر الى التمثيل الوجدانى.

٨. كثى ما يحسد الاخرين اويعت ان الاخرين يحسدونه.

٩. يبدى تصرفات تتسم بالغطرسة والتعجرف.

■ ■ ■

المجموعة (ج)
من اضطرابات الشخصية

نمط شامل من الكف الاجتماعى ومشاعر العجز والحساسية الزائدة للتقييم السلبى كما يتبين فى اربعة اواكثر مما يلى:

١ ـ يتجنب الانشطة المهنية التى تنطوى على احتكاك كبير بالاخرين.

٢ ـ لا يرغب فى الاندماج مع الناس مالم يكن على يقين انهم يحبونه.

٣ ـ لا يرخى العنان للعلاقات الحميمية.

٤ ـ يشغل باله ان يتعرض للرفض فى المواقف الاجتماعية.

٥ ـ مثبط فى المواقف الاجتماعية الجديدة بسبب احساسه بالعجز.

٦ ـ يرى نفسه مفتقر للياقة الاجتماعية والجاذبية الشخصية.

٧ ـ يكره الاقدام على المخاطرة الشخصية.

اضطراب الشخصية الاعتمادية

نمط من الحاجة الشاملة والمفرطة لان ينال الرعاية من الاخرين والذى يؤدى الى سلوك خضوعى التصاقى خمسة او اكثر مما يلى:

١ ـ يجد صعوبة فى اتخاذ قرارت الحياة اليومية اذا لم يتلق النصائح.

٢ ـ يريد الاخرين ان يتحملوا عنه المسؤولية.

٣ ـ يجد صعوبة فى التعبير عن المعارضة للآخرين.

٤ ـ يجد صعوبة فى ان يبداء مشروعات اوان يقضى حاجاته بنفسه.

٥ ـ يستميت فى طلب الرعاية والعون من الاخرين.

٦ ـ يحس بضيق وقلة الحيلة عندمة يكون وحده.

٧ ـ يلح فى طلب علاقة اخرى كمصدر للرعاية عندمة تنقطع احده علاقته الحميمية.

٨ ـ منشغل بمخاوفه غير الواقعية.

اضطراب الشخصية الوسواسية

نمط شامل من الانشغال بالنظام والترتيب وطلب الكمال والسيطرة على النفس وعلى علاقته بالآخرين وكما يتبين فى اربعة او اكثر مما يلى:

١ ـ مشغول بالتفصيل او القوانين والقوائم او النظام.

٢ ـ يبدى نزوعا الى الكمال يعيق اتمام المهمة المطلوبة.

٣ ـ يكرس نفسه للعمل والإنتاج تكريس مفرط لدرجة اقصاء وقت الفراغ.

٤ ـ يقظ الضمير بدرجة مفرطة ومتزمت ومتصلب فى الامور

الاخلاقية.

٥ ـ لا يستطيع طرح الاشياء البالية او القديمة حتى لو خلت من أى قيمة.

٦ ـ يكره ان يفوض مهام للآخرين او يشاركهم فى العمل.

٧ ـ بخيل مسك تجاه نفسه وتجاه الاخرين.

٨ ـ يتصف بتصلب والعناد.

اضطراب الشخصية غير المعين على أى نمط اخر

تختص هذه الفئة باضطرابات وظيفة الشخصية التى لاتستوفى معايير أى اضطراب شخصية محدد مثل ذلك وجود مظهر اكثر من اضطراب شخصية محدد واحد والذى لا يستوفى جميع المعايير الخاصة بأى واحد منها (الشخصية المختلطة).

غير ان هذه المظاهر مجتمعة تسبب كربا ذا دلالة اكلينيكية اواختلالا فى واحده اواكثر من الوظائف المهمة (كالوظائف الاجتماعية او المهنية).

الفصام والاضطرابات الذهانية

١ ـ الاعراض المميزة اثنان اواكثر مما يلى يحدث كل منهما لفترة طويلة من الوقت خلال مدة شهر او اقل:

١ ـ ضلالات.

٢ ـ هلاوس.

٣ ـ تفكيك الكلام.

٤ ـ سلوك شديد التفكك.

٥ ـ اعراض سلبية مثل: تسطح العواطف.

الفصام والاضطرابات الذهانية

٢ـ اضطراب الوظيفة الاجتماعية ـ المهنية:

لفترة طويلة من الوقت منذ حدوث الاضطراب وتدنى الاداة بدرجة ملحوظة عما كان عليه فى بداية المرض فى مجال او اكثر فى المجالاتى الوظيفية.

٣ ـ **المدة**: تستمر اعراض الاضطراب لمدة ستة اشهر على الاقل ويجب ان تتضمن هذه الاشهر على الاقل من اعراض المعيار.

٤ ـ استبعاد اضطراب الفصام الوجدانى واضطراب المزاج.

٥ ـ استبعاد حالة الادمان وحالة المرض الجسمى العام.

الفصام والاضطرابات الذهانية

ـ الشخصية البارونية:

١ ـ الانشغال بواحدة اواكثر من الضلالة والهلاوس خاصة الهلوس السمعية.

٢ ـ الايوجد أى مما يلى بشكل بارز:

ـ تفكك كلام.

ـ تفكك فى السلوك.

- تسطح عواطف.

- اعراض النمط الكتاتونى.

٣ - الشخصية ذات النمط المتناثر:

وجود كل من مايلى:

١ - تفكك كلام.

٢ - تفكك سلوك.

٣ - تسطح عواطف.

- لاتتوفر فيه المواصفات الخاصة باالنوع الكتاتونى.

٤ - النمط الكتاتونى:

- التوقف الحركة كما يتبين فى التجمد.

- النشاط الحركى المفرط.

- السلبية الشديدة ومقاومة لا داعى لها.

- غرائب تتعلق بالحركات الاارادية فى اوقات غير ملائمة.

- المضاداة القولية.

الفصام والاضطرابات الذهانية الفصام Schizophrenia

يصيب هذا الاضطراب الذهنى الخطير واحدآ من كل ١٠٠ شخص، كما أنه يصيب الرجال والنساء على حد سواء.

يتميز المصاب بالفصام بنظرة مغايرة للواقع وبعدم القدرة على التواصل الإجتماعى.

ولا تزال أسباب الفصام غير واضحة، لكن الباحثين يعتقدون بأن العوامل الوراثية تلعب دوراً هاماً فى نشوء الحالة، كما يمكن للظروف الحياتية غير المؤاتية مثل:

وفاة شخص عزيز أن تسبب الفصام عند من لديه إستعداد وراثى له.

وبإمكان العقاقير التى تعطى لتعديل المزاج:

كعقاقير النشوة ecstasy إثارة الفصام عند من لديهم استعداد للإصابة به.

العلامات والأعراض

تقع الفترة التى يغلب تشخيص الفصام فيها عند الرجال بين أو اخر فترة المراهقة أوائل العشرينات.

بينما تظهر عند النساء فى مرحلة متأخرة من العمر فى الثلاثينات والأربعينات.

يبدأ ظهور الاعراض تدريجياً وعلى إمتداد عدة أشهر ولكن من الممكن أن تظهر فجأة عند الشخص وبدون أى إنذار.

- اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه فى الأطفال.
- الاضطراب المسلكى فى سن ما قبل البلوغ.

كثيراً ما يكون لدى أباء المصابين نفس الاضطراب اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه فى الأطفال.

وتشمل اعراض الفصام الشائعة على:

- سماع أصوات وهمية.
- شعور بالعُظام (الزَوَر) ParanoiaÆ
- الإيمان بمعتقدات غير منطقية.
- الإنعزال.
- الهياج.
- التحدث بأفكار وآراء غير مترابطة.
- فقد البصيرة.
- ردود فعل عاطفية غير ملائمة.

وغالباً ما يرتبط بعض هذه الاعراض، كسماع الأصوات بالمعتقدات الشخصية للمريض.

الفصام مرض نفساني خطير، لكن هذا الاسم الذى يعنى انفصام الشخصية ليس دقيقاً.

والسمات التى تميز هذه الحالة هى فقدان الاتصال بالواقع، الذى يؤدى إلى معتقدات غير منطقية، والقيام بتصرفات غريبة بالاضافة إلى اضطراب عاطفى، وتكون الهلوسات وبشكل خاص سماع بعض الاصوات شائعة فى حالات الفصام.

وفى كثير من الحالات يعتقد المصاب أن أفكاره خاضعه لسيطرة شخص أو شىء آخر غيره، كما أنه قد يعطى لبعض الأحداث أو الأمور التافهة أهمية غير مبررّة.

وقد تظهر الأعراض الموصوفة فى الأعلى فى نوبات منفصلة أو تظل بادية بإستمرار.

خيارات علاج الفصام

يحتاج الشخص الذى يشتبه بإصابته بالفصام إلى المساعدة الطبية، ويمكن إدخال من تظهر عليه علامات الفصام إلى.

المستشفى لإجراء تقييم أولى لحالته والبدء فى معالجته، وقد تتضمن اجراءات التقصى فحص الدماغ لإستبعاد.

■ ■ ■

الأسباب المحتملة الأخرى للسلوك المضطرب

بعض تشخيص الحالة، يعطى عادة علاج يشمل على عقاقير مضادة للذهان Antipsychotic التى تساعد فى معظم الحالات على التحكم بفعالية بالأعراض ومنع الإنتكاسات، لكن يمكن أن ينتج عن العلاج الطويل بهذه العقاقيرمجموعة من التأثيرات الجانبية مثل الرعاش وغيره من الحركات اللاإرادية، ويمكن التخفيف من هذه المشاكل أحياناً بتعديل مقدار الجرعة أو وصف عقاقير أخرى تعاكس هذه التأثيرات، وهناك عدد من العقاقير الجديدة التى ليس لها تأثيرات جانبيه مهمة مثل تلك التى تحدثها العقاقير المضادة للذهان.

وعادة سيحتاج الاشخاص المصابون بالفصام إلى رعاية منتظمة تمتد لفترات طويلة لضمان تحسن حالتهم ومحاولة اكتشاف نوبات الانتكاس قبل تحولها إلى مشكلة مستعصية، وقد ثبت أن الدعم الذى توفره العائلة والاصدقاء لا يقدر بثمن فى مثل هذه الحالات، وقد يساعد العلاج الداعم كمناقشة الحالة مع إختصاصى فى خفض مستويات التوتر والقلق اللذين تسببهما هذه الحالة.

النظرة المستقبلية لـ «الفصام»

يعانى قرابة ٢٠٪ من الأشخاص المصابين من نوبة وحيدة للحالة الفصامية، أما الباقون فالمشكلة تلازمهم طوال حياتهم بحيث يعانون من فترات طبيعية تتخللها نوبات فصاميه متفاوته فى شدتها تتطلب البقاء فى المستشفى لفترة طويلة.

إضطراب الشخصية الفصامية

دائمًا ما يُعرف الشخص الفصامى بإنعزاله الاجتماعى. عدم إرتياحه والإرتياب عند التعامل مع الآخرين، انطوائه، تبلد المشاعر لديه ودائمًا ما يُرى بواسطة الآخرين بأنه مُنعزل، ووحيد.

احصائيات الاضطراب

ومع أن النسبة لمحددة لمعدلات حدوث مثل هذه الاضطرابات فى العامة من الناس غير معلومة إلا أن حوالى ٠.٥ ٧٪ من العامة من الناس يعانون من ذلك الاضطراب، ونسبة الإصابة فى الرجال تزيد عنها فى النساء بنسبة تقريبية ٢:١ ودائمًا ما تجد مثل هؤلاء الأشخاص يفضلون العمل بوظائف إما يعمل بمفرده بها أو على الأقل لا يوجد بها اختلاط كثير مع أناس آخرين. ولذلك تجدهم دائمًا ما يعملون ليلاً.

التشخيص

ومع الوهلة الأولى بالنظر إلى الشخص المصاب بذلك الاضطراب يبدووكأنه به حالة من الإعياء، نادرًا ما يديم النظر

إلى عين الطبيب وكأنه يريد أن يُنهى الحوار، دائمًا ما تجده منغلق، ومع الملاحظة الدقيقة من المعالج فغالبًا ما يجد لديه مخاوف داخلية، حواره يتسم بقصر الإجابات، محدد، هادف، لا يسترسل فى الكلمات، ولا يتكلم بمفرده، لا يريد معاشرة أولقاء الأشخاص الذين لا يعرفهم جيدًا أولا تربطه بهم علاقات وطيدة، ذاكرة جيدة، وإحساسه حاضر، وتفكيره تجريدى.

وصف الحالة

يتصف دائمًا بإنقطاع كل علاقاته الاجتماعية، دائمًا ضيق التعبير عما يدور بمشاعره الداخلية، وتعانى هذه الشخصية من الخوف والقلق من الإختلاط بالآخرين لدرجة الإنطواء، ثقتهم فى قدرة الآخرين على فهمهم ومساعدتهم قليلة، وتعانى أيضاً من عدم القدرة على الإنجاز.

يميلون إلى الأنانية واللا مبالاة، وعدم القدرة على التواصل معهم ولا يفصحون عن أى شىء.

تعانى هذه الشخصية من خوف عميق من العلاقات ولذلك يفضل الإنسحاب من التورط الإنفعالى، يشعر أنه لا معنى للحياة، يخاف من سيطرة وتحكم الآخرين فيه ولذلك لا يحتفظ بإستقلاله إلا إذا انسحب واعتزل. يعتقد أن الآخرين يتجاهلون تماماً مطالبه ورغباته، خوفه من إلحاق الأذى بالشخص الذى سيرتبط به ولذلك غالباً لا يتزوج.

لا يبذل أى جهد لكسب رضا الآخرين عنه الغرابة فى الملبس.

يستخف بالسلوك المهذب ويبدى عدم إكتراث بما يقوله المعالج، وهو أكثر قدرة على تحمل الوحدة من غيره، ومن العسير على هذه الشخصية فهم وإدراك حقيقة مشاعرة ولذلك لا يستطيع تصور حب الآخرين له وهو أقل إتصالاً بالجسد.

يعيش فى عالم من الخيال ولكن على النقيض من مريض الفصام يبدى شبه الفصامى درجه كافية من التمسك بالواقع.

وتبدأ مثل هذه الاضطرابات فى سن مبكرة من البلوغ. ويتم تشخيصه بأربعة من الآتى:

- لا يرغب ولا يستمتع بالعلاقات الحميمة متضمنًا كونه جزء من العائلة.

- دائمًا ما يختار أعمال وأنشطة فردية.

- لا يوجد لديه ولووجد فلديه القليل جدًا من الرغبة فى ممارسة الجنس مع الزوجة أو الزوج.

- دائمًا ما يستمتع بدرجة قليلة جدًا من الأنشطة التى يقوم بها.

- يفتقر إلى الأصدقاء الحميمين أو الأصدقاء الموثوق بهم من غير أقاربه من الدرجة الأولى.

- يظهر اللامبالاة لإطراء الآخرين أو انتقاداتهم.

- مشوش الذهن والقرارات ويصفه من حوله بأنه (غامض).

- يعانى من برود فى الإحساس، تبلد فى المشاعر، تسطحًا

وجدانيًا.

- على أن لا تكون مثل هذه الأعراض حصرًا أثناء حدوث الفصام أو الاضطراب الوجدانى أو حالة مرضية أخرى تؤثر بدرجة على سلوكيات المريض.

- وعلى ذلك فمثل هؤلاء الأشخاص المصابين لا ينضمون ولا ينتمون إلى أى من الأحداث اليومية، يبدون بعيدين، غير اجتماعيين، لا تعليق ولا إهتمام لديهم على أى تغييرات فى المجتمع المحيط بهم.

- لا يحبون المنافسة فى أعمالهم، الرجال منهم يؤخرون سن الزواج وربما لا يتزوجون لعدم قدرتهم على مواصلة أى علاقة حميمة Intimacy، والنساء لا يرغبن فى الزواج، وإذا تزوجت فهى توافق على الزواج لإرضاء الأسرة فقط. ويعانى المعظم منهم من عدم قدرته على إظهار مشاعر الغضب لديه.

- وتجد مثل هؤلاء الأشخاص دائمى الإهتمام بكل الأنشطة والعلوم التى لا علاقة لها بالبشر مثل: الحسابات، الفضاء، مرتبطين دائمًا بالحيوانات، وكذلك الانشغال الزائد بأحلام اليقظة.

■ ■ ■

افتقاد المواهب الإجتماعية

Course and prognosis

مثلها مثل باقى اضطرابات الشخصية فهى مستمرة لمدة طويلة ولكن نسبة الأشخاص الذين يصلون إلى درجة الفصام غير معلومة.

العلاج

وينقسم العلاج لمثل هؤلاء الأشخاص مثل المرضى الذين يعانون من اضطراب الشخصية الزورانى إلى جانب علاج سلوكى إلى جانب علاج عقاقيرى.

أولاً: العلاج العقاقيرى:

يمكن استخدام فى مثل هذه الحالات جرعات صغيرة من مضادات الذهان antipstchotic، Anti-deps، psycho-sti، وتستخدم المهدئات للتقليل من حدة القلق لدى هؤلاء الأشخاص.

ثانيًا: العلاج السلوكى:

يتشابه العلاج النفسى لحالات الاضطراب الشخصية الفصامى مع علاج حالات الاضطراب الزورانى فى الشخصية.

فمثل هؤلاء المصابين بالشخصية الفصامية دائمًا لديهم ميول قوية لتأمل النفس بنظرة داخلية لديهم، وعلى ذلك فإن

تلك الميول دائمًا ما تتفق مع توقعات المعالج لمثل هؤلاء الأشخاص.

ومع نمو الثقة فإن الشخص يظهر ما بداخله من خيالات، أصدقاء وهميين، ومخاوفه من الاعتمادية غير المحتملة.

وفى علاج مثل هؤلاء المضطربين بالشخصية الفصامية فى مجموعات فإن المريض المضطرب بالشخصية الفصامية يبقى صامتًا ولفترة طويلة حتى ينشأ الاندماج والألفة والتفاهم بينهم.

ومع مرور الوقت فإن المجموعة المشاركة للمريض المصاب تصبح أكثر أهمية للمريض والتى بدورها تمثل العنصر الوحيد للارتباط الاجتماعى لديه بدلاً من عزلته التى يعيش فيها تصنيف الشخصيات المرضية.

المجموعة الأولى:

١ ـ الشخصية الزورانية

٢ ـ الشخصية الفصامية

٣ ـ الشخصية فصامية الشكل.

المجموعة الثانية:

٤ ـ الشخصية المعادية للمجتمع

٥ ـ الشخصية النرجسية

٦ ـ الشخصية الحدية.

٧ ـ الشخصية الهيستريائية.

المجموعة الثالثة:

٨ ـ الشخصية التجنبية

٩ ـ الشخصية الاعتمادية.

١٠ ـ الشخصية الوسواسية القهرية.

ـ الشخصية الزورانية paranoid personality:

الصفة الرئيسية لهذه الشخصية هى الشك وعدم الثقة بالناس.

يتميزون: دوماً لديهم شك غير مبرر حول إخلاص أصدقائهم أو العاملين معهم أو بالزوج عادةً يكونون حقودين ولا يغفرون الإساءة يردون على ما يعتبرونه هجوماً عليهم بالعدوانية والنزق والغضب يعيرون اهتماماً للسلطة والرتب العسكرية بينما ينظرون باستهتار للضعفاء والمرضى والمعاقين يخافون من القوى ويتسلطون على الضعيف.

ـ الشخصية الفصامية Schizoid Personality:

الصفة الرئيسية لهذه الشخصية هى الانسحاب الاجتماعى الانطواء على الذات عدم الاستمتاع بالعلاقات الحميمية بما فيها الأسرية يتميزون: يختارون الفعاليات المنعزلة أو الفردية: ارتباط قوى بالحيوانات ـ أعمال ليلية حارس ـ اهتمام بعلم الفلك.

مشغولون بشكل دائم بأحلام اليقظة غير مبالين لإطراء أو انتقاد الآخرين لهم قليلى الانفعال تجاه الآخرين وللأحداث اليومية.

ـ الشخصية فصامية الشكل schizotype personality:

الصفة الرئيسية لهذه الشخصية الغرابة فى التفكير والسلوك والمظهر الاجتماعى ويتبدى ذلك من خلال التفكير: اعتقادات شاذة غير متلائمة مع القيم الاجتماعية وتؤثر فى سلوكه تفكير سحرى وإيمان بالخرافات وبالحاسة السادسة أفكار إشارة ـ أفكار زورانية ـ الوجدان قليل السلوك: شاذ غريب خاص المظهر الاجتماعى: عدم وجود أصدقاء مقربين.

عدم اهتمام حتى بأقارب الدرجة الأولى قلق اجتماعى شديد لا ينقص مع الألفة.

٤ ـ الشخصية المعادية للمجتمع antisocial Personality:

الصفة الرئيسية لهذه الشخصية هى: عدم احترام القانون: سرقة اعتداءات. عدم احترام القيم الاجتماعية: هروب من المنزل عدم احترام الآخرين.

لذا كثيراً ما يتم اعتقالهم بشكل متكرر لا يتعلمون من أخطائهم ومن صفاتهم:

١ ـ **الخداع:** الكذب المتكرر ـ استخدام أسماء مستعارة ـ التآمر على الآخرين.

٢ ـ **الاندفاعية:** توريط الآخرين بمشاريع تعود عليهم بالربح السريع والسمعة السيئة (تهريب تجارة حشيش).

٣ ـ **النزق والعدوانية:** وتظهر بالشجارات والاعتداءات الجسدية المتكررة.

٤ ـ **عدم الاهتمام بسلامتهم وسلامة الآخرين:** سواقة موتور.

٥ ـ **لا يوجد لديهم تأنيب ضمير:** اللامبالاة وتبرير الأذى وسؤ معاملة الآخرين وسرقتهم بدلاً من الندامة.

٦ ـ **عدم تحمل المسؤولية المستمر:** الفشل بالاستمرار بعمل معين ـ الفشل بالوفاء والالتزامات الدينية والاجتماعية والأسرية.

٥ ـ الشخصية الحدية Borderline Personality:

الصفة الرئيسية: هى عدم ثبات صفاتهم من حيث السلوك والمزاج والوجدان والعلاقات الشخصية تتظاهر بما يلى:

ـ دوماً يبدون وكأنهم فى أزمة لا يتحملون البقاء وحيدين ويقومون بالبحث الحثيث من أجل رفيق يلطف الوحدة.

ـ دوماً يشعرون بالفراغ والضجر محاولات أو تهديد متكرر بالانتحار أو إيذاء النفس عدم استقرار وجدانى: يغير.

ـ مزاجهم خلال لحظة من مزاج عكر وقلق الى الاكتئاب علاقات شخصية غير ثابتة: بنفس الوقت يشعرون بالاعتمادية والعدوانية لنفس الأشخاص.

ـ **الاندفاعية:** بصرف المال بالسواقة بالأكل بالجنس ـ غضب شديد لأتفه الأسباب تؤدى إلى مشاجرات جسدية متكررة.

٨ ـ الشخصية التجنبية avoidant personality:

هو الشخص الذى يحاول تجنب المواقف والأعمال التى قد تسبب له إحراج أو نقد.

لذا نجده: يتجنب الفعاليات المهنية التى تتطلب القرار والمسؤولية - تجنب الدخول العلاقات بسبب خوفهم من السخرية أو الخجل.

- معارضة التعرف على أشخاص ما لم يتأكدوا من محبتهم لهم وعدم انتقادهم لهم - يعبرون عن عدم ثقتهم بأنفسهم.

- ونقص تقديرهم لذاتهم - خجولين وتواقين إلى التأسف فى العمل.

١٠ - الشخصية الوسواسية القهرية obsessive com- :personality pulsive

تتميز هذه الشخصية بالانشغال بالنظام والكمال والصلابة وذلك على حساب المرونة والانفتاح والفعالية يتظاهر ذلك بـ:

- الانشغال بالتفاصيل والقواعد واللوائح والترتيب وتنظيم الجداول لدرجة يضيع معها الموضوع الرئيسى الذى يقوم به.

- الكمالية التى تتعارض مع إتمام واجبه: لا يستطيع إتمام مشروع ما لان معاييره الدقيقة جداً لم تتوفر - التفانى الشديد فى العمل والإنتاج لدرجة التخلى عن الصداقات والفعاليات فى أو قات الفراغ ضمير حى ويقظ ولكن لديه شك ووسواس وتصلب شديد بالمسائل الأخلاقية والمثل والقيم المعارضة على تفويض الآخرين بالواجبات أو العمل معهم إلا إذا خضعوا تماماً لطريقته فى العمل بخيل اتجاه نفسه والآخرين ويدخرون المال للحماية من كوارث المستقبل.

الصلابة والتردد قلقهم الشديد عندما يهدد شىء ما روتينهم أو استقرارهم أو طقوسهم أو طرقهم بالعمل الشخصية.

السلبية العدوانية passive aggressive personality:

تتميز هذه الشخصية بـ:

- المماطلة.
- العناد.
- اللاكفاءة.
- النكد
- المجادلة.
- الشكوى المستمرة من إساءة فهمهم من الآخرين وعدم تقديرهم.

الشخصية المزيج تتميز هذه الشخصية بـ:

- وجود ملامح لأكثر من شخصية مضطربة دون أن تحقق المعايير الكاملة لأى شخصية مضطرب على أن تسبب هذه الملامح. مشكلة أو ضائقة فى واحد أو أكثر من مجالات الإنسان الاجتماعية أو المهنية وقد اشارة السيدة سعاد قصار رئيسة الاسرة.

- الأسرة الجامعية تابعة لمركز كنيسة العذراء للسريان الأرثوذكس تأسست فى عام ٢٠٠١ الخاصة بشبابنا الجامعى فى دير الزور والقطر وهدفها جمعهم تحت خيمة العلم والمعرفة

وتنشيط معلوماتهم بشكل اكبر سواء كان حول دراساتهم الجامعية أو متطلبات المجتمع واليوم تقيم الأسرة هذه الندوة لتعريفهم بدور التعليم العالى فى المنطقة وما هى الصعوبات والتحديات لتكون حافزا لهم فى عملية التواصل أثناء حياتهم الاجتماعية.

٥ ـ النوع غير المتمايز:

هو نوع من الفصام تتوفر فيه الاعراض المدرجة فى القائمة أ ولكن لاتتوفر فيه الاعراض الخاصة بااالنوع البارانوى والا التفكك والا الكتاتونى.

١ ـ فرج صفوت. (٢٠٠٠). مرجع فى علم النفس الاكلينيكى للراشدين. القاهرة.

٢ ـ الدليل التشخيصى الرابع للاضطرابات العقلية والنفسية. امينة السماك.

■ ■ ■

الشخصية المعادية للمجتمع

مقدمة

تسمى هذه الشخصية فى علم النفس بـ (السيكوباتية).

الشخصية السيكوباتيه هى باختصار أسوأ الشخصيات على الاطلاق، وهى أخطر الشخصيات على المجتمع والناس،هى شخصية لا يهمها إلا نفسها وملذاتها فقط، بعضهم ينتهى إلى السجون وبعضهم يصل أحياناً إلى أدوار قيادية فى المجتمع نظراً لأنانيتهم المفرطة وطموحهم المحطم لكل القيم والعقبات والتقاليد والصداقات فى سبيل الوصول إلى ما يريد!.

هذا الشخص هو الإنسان الذى تضعف لديه وظيفة الضمير وهذا يعنى انه لا يحمل كثيرا فى داخل مكونات نفسه من الدين أو الضمير أو الأخلاق أو العرف،وبالتالى فإننا نتوقع أن مؤشر المحصلة سوف يكون دائما فى حالة من الميل المستمر نحوالغرائز ونحوتحقيق ما تصبوإليه النفس وحتى دون الشعور بالذنب أو التأنيب الذى يشعر به أى إنسان.

إذا وقع فى منطقة الخطأ، وهو عذب الكلام يعطى وعوداً كثيراً ولا يفى بأى شىء منها عند مقابلته ربما تنبهر بلطفه وقدرته على استيعاب من أمامه وبمرونته فى التعامل وشهامته الظاهرية المؤقته ووعوده البراقة، ولكن حين تتعامل معه لفترة

كافية أو تسأل أحد المقربين منه عن تاريخه تجد حياته شديدة الإضطراب ومليئة بتجارب الفشل والتخبط والأفعال اللاأخلاقية ويرى الاطباء ان البلطجية والمجرمين هما نتاج الشخصية السيكوباتية ويوجد نوعان من الشخصيات السيكوباتية:

١ ـ السيكوباتى المتقلب العاجز:

وهو كثير الشبه بالشخصية العاجزة ولكنه يزيد عليها الأنانية المفرطة، فهو لا يستقرعلى عمل، ويتخلل أعماله المشاجرات والمشاحنات، وقد تتعدد زوجاته دون تحمل أى مسؤولية لرعايتهم، أو الإخلاص لأحد غير نفسه ولذته، وعلى الرغم من الحماس والعاطفة التى يظهرها إلا أنها سرعان ما تتبخر مع قضاء مراده!.

٢ ـ السيكوباتى العدوانى المتقلب الانفعال:

وهو أقل شيوعاً من النوع الأول وأكثر منه سوءاً،، لأنه قد يدوس على كل شىء فى سبيل تحقيق ما يريد، بما فى ذلك القتل، ولا يهمه مصائب الآخرين أبداً ما دام بعيداً عنها، وله ذكاء خاص يتحايل به، وقد ينجح بعض هؤلاء فى الوصول إلى بعض المناصب الكبيرة نظراً لانتهازيتهم وذكائهم الذى لا يعبأ بأى خلق ولا يتورع عن أى عمل يوصله لما يريد.

تنتشر الشخصية السيكوباتية بنسبة ٢ : ٣ من عدد السكان وهى أكثر شيوعا بين الرجال من النساء وفى مرحلة المراهقة دون غيرها وتحديدا ابتداء من عمر ١٥ سنة وفى البيئات ذات

المستوى الاجتماعى والاقتصادى المنخفض.

وبالرغم من أن هذا الإضطراب لا يمكن تشخيصه قبل سن البلوغ الا انه توجد ٣ علامات سلوكية والمعروفة باسم الثالوث ويمكن التنبأ بها فى الطفولة وهى:

التبول الاإردى bedwetting.

إساءة استعمال الحيوانات abuse animals.

هو سبب إشعال الحرائق pyromania.

علامات هذا الاضطراب:

- التجاهل التام لسلامة نفسه وسلامة غيره.
- فشل التعايش مع المعايير الاجتماعية سلوكيا.
- الحيل المتكررة.
- استخدام أسماء مستعارة والكذب أو الخداع من أجل تحقيق ربح شخصى أو متعة عدم الشعور بالندم لإيذائه للآخرين الافتقار إلى التعاطف مع الأحداث، سطحية المشاعر والاكتئاب وتضخم فى تقييم الذات عنده والشعور الشديد أنه يستحق كل شىء التهيج والعدوانية والاعتداءات البدنية والإساءة اللفظية.
- اللامسؤولية واللامبالاة.
- عدم القدرة على فهم الآخرين بطريقة صحيحة (إساءة فهم الطرف الآخر).
- عدم القدرة على المحافظة على الوظائف أو البقاء فى المدرسة.

- عدم القدرة على تقديم أو إبقاء الأصدقاءأو الحفاظ على علاقات مثل الزواج.

- لديه تاريخ من اضطرابات السلوك الطفولة والتورط مع القانون.

- يكره كل شخص له سلطة لرغبته بتسيد هذا الموقع.

- التورط مع المواد المخدرة والتدخين.

- يمكن أن تكون هذه الشخصية ذكية وناجحة جدا ويكون الشخص غنى، لكن طريقة الكسب غالبا غير مشروعة.

أسبابه

الأسباب غير محددة لكن الوراثة تلعب دور مهم، وإذا كان أحد الوالدين له تاريخ فهذا يزيد فرصة للإصابة بالاضطراب، وهناك عدد من العوامل البيئية فى مرحلة الطفولة البيت والمدرسة، والمجتمع.

- الحرمان من الأم فى السنوات الخمس الأولى من الحياة وعدم وجود الأب خلال فترة ما قبل المراهقة ما يجعلنا نعتقد أن أمهات الأطفال هم الذين طوروا هذا الإضطراب فى الشخصية.

وعادة إظهار القليل من المودة تجاههم يساعد على تكوين إتجاهات خاطئة نحوالأبوين وهذاعصبيا يمكن أن يؤدى إلى إعادة تنظيم وظائف الدماغ والتغييرات الهيكلية التى هى واضحة فى مرحلة البلوغ.

الأسباب العصبية وهى الأكثر تأثيراً وهذه المنطقة من الدماغ هى المسؤولة عن ضبط النفس، والتخطيط، والحكم.

هذه المنطقة هى أيضا ذات الصلة لتكييف الخوف والخلل داخل هذه المنطقة من المخ قد يكون نتيجة للنموغير طبيعى (ربما الجينية) وأمراض المخ أو الإصابات.

■ ■ ■

علاج الشخصية السيكوباتية

يكاد يستحيل علاج الشخصية السيكوباتية الكاملة. وقد وضعت انجلترا منذ سنتين تقريباً قانوناً باحتجاز كل من ثبت أنه سيكوباتى لدفع ضرره عن المجتمع.

إضطراب الشخصية المعادية للمجتمع

السمة الرئيسة فى هذا الاضطراب، هى: نمط من السلوك اللامسؤول والمعادى للمجتمع يبدأ هذا الاضطراب فى الطفولة والمراهقة الباكرة، ويستمر فى الكهولة.

يكثر هذا الاضطراب فى الجماعات ذات المستوى الاجتماعى والاقتصادى المتدنى والمنبوذة من المجتمع والمهملة، والتى تعيش فى فقر وحرمان، وتعانى من سوء المعاملة.

من العوامل المهيئة لظهور الاضطراب

يستدل عليه قبل سن الخامسة عشرة بما يلى:

١ ـ التغيب عن المدرسة دون إذن.

٢ ـ الهروب من البيت طوال الليل.

٣ ـ المبادرات المتكررة لخلق المشاجرات.

٤ ـ استخدام السلاح فى أكثر من مشاجرة.

٥ ـ إجبار أحد ما على الدخول فى نشاط جنسى معه.

٦ ـ التعامل مع الحيوانات بوحشية وقسوة.

٧ ـ التعامل مع الناس بوحشية وقسوة.

٨ ـ التدمير المتعمد لأملاك الآخرين.

١٠ ـ الكذب.

١١ ـ السرقة (مع أو بدون مواجهة الضحية).

أما بعد سن الخامسة عشرة فيستدل عليه بما يلى:

أ ـ عدم القدرة على البقاء فى عمل ثابت (إما أن يكون عاطلاً عن العمل أو يتغيب باستمرار دون وجود ما يبرر ذلك من مرض شخصى أو مرض فى العائلة ؛ أو تركه لأعمال كثيرة دون وجود تخطيط واقعى لمشاريع أخرى).

ب ـ عدم الالتزام بالمبادئ والمعايير الاجتماعية واحترام القانون.

جـ ـ العدوانية؛ ونستدل عليها بتكرر المشاجرات ومحاولات الإعتداء.

د ـ الحنث المتكرر بالوفاء بالتزاماته المالية.

هـ ـ التهور والفشل فى التخطيط للمستقبل (مثل التنقل من مكان إلى آخر دون تدبير عمل مسبق أو دون هدف واضح وعدم وجود عنوان ثابت لمدة شهر أو أكثر.

و ـ لا يبالى ولا يكترث بالحقيقة.

ز ـ الاستهتار فى العناية بسلامته الشخصية وسلامة الآخرين.

ح ـ عدم القدرة ـ إذا كان أباً أو أماً ـ على التصرف بمسؤولية (عدم الاهتمام بحاجات الطفل الأساسية).

ط ـ عدم القدرة على الحفاظ على علاقة زوجية واحدة لأكثر من سنة.

ى ـ يفتقر إلى الشعور بالندم.

المسببات

١ ـ توجد غالباً اضطرابات شخصية معادية للمجتمع عند آباء المصابين ذكوراً أو إناثاً.

٢ ـ أيدت الدراسات التى أجريت على التوائم وعلى أطفال التبنى فرضية الدور الوراثى فى هذا الاضطراب.

٣ ـ دلت الدراسات الحديثة على أن كلا التأثيرين البيئى والوراثى هام.

٤ ـ لا يوجد أى إثبات حتى الآن على أن الأذية الدماغية العضوية تساهم فى حدوث اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.

٥ ـ العوامل الإجتماعية مثل: المستوى الاقتصادى والاجتماعى المتدنى، تفكك الروابط الأسرية، وتفشى المخدرات.

٦ ـ العوامل النفسية مثل: تعزيز الوالدين اللاواعى للسلوك المعادى للمجتمع عند طفلهما خلال سنين تطوره، الحرمان من

الأم فى السنوات الخمس الأولى من الحياة. كما ان تعامل الأم الذى يتسم بعدم ضبط النفس ونقص العاطفة والتهور قد يعد من العوامل المسببة.

المعالجة

١ ـ إن المصابين بهذا الاضطراب غير متحفزين للعلاج، ويعود سبب ذلك بشكل خاص إلى فقدان الثقة.

٢ ـ ضغط الأتراب طريقة علاجية هى تشجع التغيير فى مجالات محدودة.

٣ ـ لقد أظهرت المحاولات العلاجية الدوائية نتائج متضارب.

تفضل بالدخول أو سجل لتعلق أرسلها لصديق قرأت ٤٠٤ مرات.

■ ■ ■

الشخصية النرجسية
وكيفية التعامل معها

فى حياتنا الاجتماعية العديد من الشخصيات المثيرة للجدل بتصرفاتها وعلاقاتها مع الأقرباء والناس أجمعين.

وتتراوح آثار تلك التصرفات والعلاقات بين شخصية وأخرى فالشخصية الهزلية أوالجادة تماماً أوالعاطفية أو العقلانية كل أولائك وغيرهن كثير ليس لهن ذلك الأثر الكبير جداً (حسب اعتقادى) الذى ترسمه الشخصية النرجسية على صفحات علاقاتها مع أفراد المجتمع.

وقد لا أكون مخطئاً إذا قلت أن فى حياة الكثيرين منا من له علاقة من قريب أومن بعيد بأحد أصحاب هذه الشخصية.

ولأننا بحاجة إلى ثقافة تربوية اجتماعية تتطلع للتعامل مع كل ما هومخالف للمجتمع ولأعرافه كانت السطور القادمة لكشف بعض ملامح هذه الشخصية.

تتجسد معالم هذه الشخصية عندما يتضخم مفهوم الذات عند الشخص ويفرط فى الاعتداد بها ويعجب بنفسه وبقدراته وإنجازاته وممتلكاته ودراسته وتخصصه.. إلخ.

وأصحاب هذه الشخصية يعتبرون فى الطب النفسى مرضى

(لديهم اضطراب فى الشخصية) وهم رغم الإنجاز الذى يحققونه فى الغالب (فى المناصب والألقاب والجاه والثروة) إلاّ إنهم يعانون داخلياً من عدم الاستقرار النفسى وتقلب المعنويات وسرعة انحرافها وتذبذبها بين التعالى واحتقار الذات وكثيراً ما يمرون بفترات اكتئاب أوقلق أوأرق ونحو ذلك.

ويجب الاعتراف بأن بعضنا أولفيفاً منا من يقف عاجزاً عن كيفية التعامل مع تلك الشخصية والتى وضعت نفسها فى قفص من التعالى والغرور وتعظيم الذات ولا تريد الخروج من ذلك القفص لجهلها أن الحرية بخارجه لا بداخله!.

فأرباب هذه الشخصية يميلون إلى الغرور والتباهى والكبرياء ويسعون لتضخيم أنفسهم أمام الآخرين ويتطلعون للفت أنظارهم بأى إنجاز يقومون به، ويتفنّنون فى استعراض أعمالهم وأحوالهم ويكثرون الحديث حول ذلك (بمناسبة وبدون مناسبة)،ويهتمون بالشكليات والمظاهر وينسبون لأنفسهم حسنات الآخرين وإنجازاتهم ويحسدونهم عليها.

ويغارون بدرجة كبيرة من كل من حولهم ولا يريدون لأحد أن يبرز بجوارهم وليسوا مستعدين للبذل والعطاء للآخرين.

علاقاتهم انتهازية استغلالية تبرز فيها المصلحة الشخصية ولا يهمهم فقد صديق أوخسارة موقف المهم هو تحقيق أكبر قدر من المكاسب الذاتية ولا عبرة بمشاعر الآخرين وأحاسيسهم.

إذ كيف تتعامل مع من تتواضع له ويتكبر عليك وتُحسن إليه

ويتنكر لفضلك وتجهد نفسك فى أحيان كثيرة لتقديم كم هائل من الخدمات والفزعات ولا تجد منه أدنى شكر أوعرفان أوتقدير لما قدمته بل تجد بعض من طغى فى النرجسية والغرور من ينكر ما قدمت له بشىءٍ من اللؤم ولا يرد لك أى شىء من الجميل لأنه لا أرض للعطاء لديه تُلقى فيها بذور الوفاء لتنبت ثمار شكر الناس والإحسان إليهم.

ويجب الانتباه إلى أن هذه الشخصية لها انعكاساتها الغير محمودة على علاقة صاحبها مع أقربائه وأصدقائه بل وسائر أفراد مجتمعه وذلك لتعارض مصالحها وتطلعاتها مع الشخصية الإسلامية المعطاءة الإيجابية المبادرة للإحسان للناس وصنع المعروف لهم دونما توجيه أو إرشاد وديننا العظيم يْحرص أيما حرص على قوة العلاقات بين أبنائه.

ولا أدل على ذلك من سورة الحجرات التى تحض آياتها فى على توثيق العلاقة بين المؤمنين وتأكيدها وزيادة قوتها ومنع مامن شأنه التنقيص منها أوخدشها، كل ذلك حتى يكونوا من الراشدين وكان إيمان المرء لا يكمل حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه، وشبه ﷺ المؤمن لأخيه المؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضاً دلالةً على أهمية مساندة كل مؤمن لأخيه فى السراء والضراء ونصرته ظالماً أومظلوماً ونصحه بالحًكمة والموعظة الحسنة، بل ويصل التوجيه النبوى مداه فى العظمة والرقى بما لم ولن تشهده الإنسانية عند وصيته ﷺ الخالدة صل من قطعك وأعط من حرمك واعف عمن ظلمك ومن الصعب أن تصل هذه الشخصية

النرجسية لهذا الرقى الأخلاقى النبوى الكريم إذ يتطلب منها بذل المزيد من المران على تعويد النفس العطاء المتبادل المتعاهد بين الناس بشتى صوره كالشكر والوفاء لمن أحسن إلينا.

وحفظ الجميل له وحسن التواصل معه،ورد المعروف له قدر الاستطاعة، والوقوف بجانبه فى الملمات والذبَّ عنه فى غيابه، ونصحه بالحسنى فى وجوده، إلى غير ذلك من الصور والخطوات الطبيعية فى حياة المسلم المتزن تجاه أفراد مجتمعه والتى لم يعد الكلام عنها فى هذه الأيام من نافلة القول بل من واجبه وذلك لطغيان المادية على حياتنا وتسلط أنيابها حتى على علاقاتنا الأسرية والاجتماعية.

ويبقى هنا السؤال الذى يطرح نفسه: كيف أتعامل مع هذه الشخصية؟.

قد يقول قائل: يجب إتباع أسلوب النصيحة والإرشاد كغيرها من الشخصيات وللأسف فأرباب هذه الشخصية ومن واقع نظرى وتجارب من الواقع يقابلون النصيحة والتنبيه من الغير بالتعالى والغرور وهذا هو المتوقع مع مثل هؤلاء لأنهم ينقصهم الاستبصار بحالهم فهم لا يدركون مدى أنانيتهم وعجبهم ولذا فعلاج هؤلاء صعب جداً ولأنه ما يُدرك كله لا يُترك جله فيكون من واجبك تجاه صاحب هذه الشخصية أن لا تهجره كل الهجر ولا تبغضه كل البغض، أبقِ بعض الصلة بينك وبينه فلعله يستفيد فيما بعد من توجيه تقدمه له سواء مباشر أوعن طريق رسالة أوصديق آخر قد يقبل منه أكثر منك ومهما كان فيه من سلبيات

فإنك ستجد فيه إيجابيات تفيدك أوتفيد غيرك.

ومن الممكن توجيه رسائل غير مباشرة لصاحب هذه الشخصية تحفزه على العطاء وأنه لا بد له منه حتى يستطيع التفاعل مع أفراد مجتمعه الذى ينتظرون منه على الأقل إشعارهم بأنهم أحسنوا وقدموا ما بوسعهم وبأن الحياة الإنسانية مذ عرفتها الأرض أخذٌ وعطاء لا أخذٌ فقط!.

بقى أن نشير إلا أن كل منا له شخصيته الاجتماعية الفريدة وعالمه العجيب الذى يتميز عن غيره، لذلك لن يرضى أحدٌ عن الآخر ذلك الرضى التام فلكل له عيوبه ومساوئه ويبقى الخيار الوحيد أمامنا تعلم كيفية التكيف مع الشخصيات المحيطة والمتأثرة بنا أوالمؤثرة علينا، كما يجدر بنا النزول عن رغبات النفس وحظوظها الشخصية بأن نسلط المزيد من الضوء على حسنات غيرنا ونسدل الستار على مساؤهم، بل ونجعل الإنصاف والعدل هوديدن أحكامنا تجاههم، عند ذلك وفقط سنحقق المزيد من التكامل الاجتماعى المفترض بيننا كمسلمين متحابين فى الله.

■ ■ ■

الشخصية القلقة
(الوسواسية)

يختلف هذا النوع من الشخصيات فى طبعه عن غيره من الناس بأنه مغرم بالتنظيم والترتيب، يعشق الدقة ويتضايق أيما تضايق حينما يختلف ترتيب الأشياء أوعندما تجرى الأمور على غير عادتها.

هو حساس إلى درجة كبيرة من أمور لا يتحسس منها الناس فى العادة. ويهتم كثيراً بشكل مقلق بتفاصيل الأمور ودقائقها ويحرص جداً على اتباع روتين النظام مما قد يؤثر سلباً فى تطبيق روح ذلك النظام. كما لا تسمح له نفسه بالتخلص من الأوراق غير المهمة كالفواتير القديمة فتجده يقوم بترتيبها وفهرستها وحفظها لربما احتاج إليها بعد حين!!.

هو مثالى لدرجة ربما أعاق إكمال أى مشروع يبدأه بسبب تلك المثالية المقيدة لروح العمل من حيث تريد له النقاء والرقى كما تظن.

يشعر أن الأمور يجب أن تقف لأنها تسير بلا ضوابط وعلى غير هدى فالانضباط فى حس تلك الشخصية هوالتطبيق الأعمى للقواعد وأنظمة ذلك المشروع.

هذا النوع من الشخصيات تتجه للعمل والإنتاجية دون اعتبار لحاجة الإنسان للمتعة والراحة. كما لا يهتم هؤلاء لظروفهم وحاجاتهم الحياتية فاتباع القواعد والثوابت والأنظمة هوالهدف المنشود ولاشيء سواه.

كما تجدهم أيضاً لا يعتدّون لصداقاتهم ولا لذويهم إن اختلفت حاجات أولئك مع روتينهم المعتاد فلا استعداد للتنازل أوتقديم المرونة التى تتطلبها ظروف الحياة.

ضمائرهم حية لدرجة مقلقة تجعلك تشعر أن ذلك ليس تقوى أوأمانة بمقدار ما هوطبع جبلى نظراً لما يصاحب ذلك الضمير من قلق وانزعاج.

مشغول بشكل مبالغ فيه بالمبادئ والقيم والأخلاقيات والمثاليات وقد يخاصم الناس إن رأى منهم مجرد خطأ يسير لا يستدعى عادة ذلك الانفعال وتلك الخصومة. ومن أجل أن يبرر ذلك الانفعال تجده يبالغ فى الاستشهاد بالنصوص الشرعية والآثار والأشعار لكنه استشهاد حرفى لا يعتبر متغيرات الزمان والمكان والأحداث والأشخاص من حوله.

يتردد كثيراً فى توزيع المهمات على من حوله ما لم يتيقن أنهم سيؤدونها تماماً بكل دقة، ويظل يتابعهم بشكل مزعج ربما يمنعهم من مواصلة إنجازها. كما أنه عنيد فى رأيه ولا يقبل رأى الآخر نظراً لانعدام المرونة فى ذاته.

فى الغالب حريص على حفظ المال أكثر مما يجب، ويسعى

إلى ادخاره بشكل مبالغ فيه تحسباً لأى طوارئ مستقبلية.

تجده مزعجاً بسماته تلك لمن هم تحت مسئوليته من أبنائه وموظفيه إلا أنه ممتع لمديره نظراً لدرجة الدقة والانضباط والتقيد بالأنظمة لديه.

كما أن فيهم الطابع الرسمى فى التعامل حتى مع معارفهم وذويهم وترى ذلك أيضاً فى مشاعرهم وأحاسيسهم حيث لا دفء فى المشاعر. وتنقصهم التلقائية، ويغلب عليهم طابع الجدية وعلى حواراتهم التفصيل الممل.

هذا الصنف من الناس يتحملون ساعات العمل الطويلة شرط أن لا تكثر فيها المقاطعات أوأمور مستجدة على روتينهم المعتاد. كما يتصفون بمحدودية المهارات فى التواصل مع الآخرين، ويصرون على وجوب توافق الآخرين مع طباعهم وحاجاتهم النفسية، فهم يقلقون أيما قلق عند حدوث أى أمر ربما يؤثر على حياتهم أوبرنامجهم اليومى.

علاوة على ذلك فإن لديهم الاستعداد لإسعاد من يرونهم أقوى منهم فى طباعهم ويتعاملون مع رغبات أولئك وكأنها واجبات وأوامر. كما أن فيهم الخوف من الوقوع فى الخطأ وهذا ما يفسر طبع التردد لديهم وضعف القدرة على اتخاذ القرار.

أما حياتهم الزوجية والمهنية فمستقرة إلا أنها غير مسترخية بشكل عام، كما أن صداقاتهم محدودة مدى الانتشار.

ليس ذلك معلوماً على وجه الدقة إلا أنه لدى الرجال أكثر

من النساء. وينتشر هذا الاضطراب أكثر لدى أقارب من يعانون من ذات الاضطراب وممن نشؤوا فى بيئات فيها المبالغة فى التربية على الانضباط وانعدام التعبير عن الرأى وعدم المرونة أوالتسامح فى التعامل مع الخطأ مسار ومآل المرض.

ليس من السهل تحديد ذلك. وقد تحدث لدى أولئك الأشخاص بعض الوساوس القهرية من وقت لآخر، كما قد ينتابهم نوبات من الاكتئاب.

كما قد ينقلب بعض المراهقين ممن يتسمون بسمات هذه الشخصية إلى أشخاص منفتحين مرنين وذوى مشاعر دافئة.

العـــــلاج

يكون الفرد من أولئك عادة مستبصراً بعيوب شخصيته وينشد الخلاص من تلك السمات.

ورغم إمكانية التحسن فى هذه السمات إلا أن رحلة العلاج طويلة والتى تشمل العلاج الجماعى والفردى والسلوكى ومهارات التكيف مع الضغوط.

إضافة لذلك فهناك عقاقير دوائية يمكن استخدامها إلا أن تأثيرها فى نظرى مؤقت إن لما يصاحبها برامج علاج نفسية.

■ ■ ■

الشخصية المرتابة

انطباعات الإنسان عن الآخرين، ورؤيته لهم، تؤثر على علاقته بهم، بحسب الانطباعات المتبادلة فالانطباع الجيد عن شخص يشكل أرضية للإقتراب منه، وإقامة علاقة معه، بينما يؤدى الانطباع السلبى تجاه أى شخص إلى خلق حواجز نفسية تحول دون نشوء الثقة به والإنفتاح عليه، وربما تتطور إلى دافع للخلاف والعداوة.

وتتشكل انطباعات الإنسان عن الآخرين من خلال ما يسمعه أويلحظه من مواقفهم وتصرفاتهم، بيد أن كل موقف أوممارسة تصدر من أحد، غالباً ما تحتمل أكثر من تفسير إيجابى وسلبى فحتى الأعمال المصنّفة ضمن قائمة الأعمال الصالحة، يمكن التشكيك فى دوافع وبواعث القيام بها، فتكون مصدراً لانطباع سيئ.

ولأن الإنسان ليس له سبيل إلى القطع والجزم بنوايا الآخرين، ولا يعلم على وجه اليقين دوافع وملابسات كل مواقفهم وتصرفاتهم، فإن التفسيرات والإنطباعات التى تنقدح فى الذهن عنهم تبقى مجرد ظنون واحتمالات فالتفسير الإيجابى ينتج ظناً حسناً بينما التفسير السلبى يعنى ظناً سيئاً، وهكذا تتراوح انطباعات الإنسان عن الآخرين بين حسن الظن وسوءه.

إن حسن الظن يمنح الإنسان رغبة واندفاعاً نحوالآخرين، ويجعله أكثر قدرة على صنع العلاقة معهم، وعلى العكس من ذلك فإن سوء الظن يخلق نفوراً من الآخرين وتحفظاً تجاههم، وقد يكون مدخلاً إلى العداوة والخصام.

يقول الإمام على (ع):

(من لم يحسن ظنه استوحش من كل أحد)[١].

(سوء الظن يفسد الأمور ويبعث على الشرور)[٢].

(من حسن ظنه بالناس حاز المحبة منهم)[٣].

الارتياب كمسلك

الارتياب من الريب، وهوبمعنى الشك مع التهمة[٤] بأن يشك الإنسان فى نوايا الطرف الآخر، ويتهمه بسوء فى مقاصد أعماله وتصرفاته. وهذا الشك والإتهام إنما يحصل فى نفس الإنسان، لأنه يعلم بوجود النزعات الشريرة، ويدرك أن بعض المظاهر البراقة قد تخفى وراءها أهدافاً خبيثة، وبالتالى فهولا يستطيع أن يخدع نفسه وينظر إلى جميع الأمور والتصرفات ببراءة وثقة.

وحتى لوقرر إنسان أن يكون بسيطاً ساذجاً يتعامل مع الجميع بثقة واطمئنان، ودون أى حذر أوشك، فإنه سيتعرض

(١) التميمى: عبد الواحد الآمدى/ غرر الحكم.

(٢) المصدر السابق.

(٣) المصدر السابق .

(٤) ابن منظور: لسان العرب/ مادة ريب.

لمواقف مؤلمة من بعض من منحهم ثقته، تجعله يعيد النظر فى ثقته المطلقة بالناس.

إذاً فليس المطلوب من الإنسان أن يكون ساذجاً لا يأخذ الإحتمالات الأخرى بعين الاعتبار، وحتى لوطُلب منه ذلك فهوغير ممكن، لأن ورود الخواطر والظنون على ذهن الإنسان ليس أمراً اختيارياً.

لذلك ذهب أكثر العلماء المفسرين فى تفسير قوله تعالى (يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيراً مِّنَ الظَّنِّ)[1] إلى أنّ (المراد بالاجتناب عن الظن: الاجتناب عن ترتيب الأثر عليه كأن يظن بأخيه المؤمن سوءاً فيرميه به، ويذكره لغيره، ويرتب عليه سائر آثاره، وأما نفس الظن بما هونوع من الإدراك النفسانى فهوأمر يفاجئ النفس لا عن اختيار، فلا يتعلق به النهى، اللهم إلا إذا كان بعض مقدماته اختيارياً)[2].

لكن الخطر الحقيقى يكمن فى أن يصبح الارتياب وسوء الظن مسلكاً عاماً للإنسان، بحيث ينظر إلى كل الناس بنظّارة سوداء، ويشكك فى كل أحد وكل شىء.

وهى حالة مرضية يصاب بها البعض، فيفقد الثقة فيمن حوله، وقد تتفاقم هذه الحالة فيسىء الظن حتى بخالقه، كما يحدثنا القرآن الكريم عن بعض المشركين والمنافقين: (الظَّانِّينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ)[3].

(١) سورة الحجرات الآية١٢ .

(٢) الطباطبائى: السيد محمد حسين/ الميزان فى تفسير القرآن ج١٨ ص٣٢٧ .

(٣) سورة الفتح الآية ٦ .

وتحدثنا الروايات عمن ساورتهم الظنون السيئة تجاه رسول الله (ﷺ) وهوأقدس وأطهر إنسان من البشر أخرج البخارى عن عروة بن الزبير: أن الزبير كان يحدّث أنّه خاصم رجلاً من الأنصار قد شهد بدرا، إلى رسول الله(ص) فى شِرَاج من الحرَّة ـ أى مسايل الماء فى المدينة ـ كانا يسقيان به كلاهما، فقال (ﷺ) للزبير: (اسق يا زبير ثم أرسل إلى جارك) فغضب الأنصارى، فقال: يا رسول الله، أن كان ابن عمتك؟ فتلوّن وجه رسول الله (ﷺ)[1].

وذات يوم وقف أحد الأشخاص أمام مرجع دينى وعالم جليل محقق هوالشيخ مرتضى الأنصارى (رحمه الله) وكان يزور الإمام علياً (ع) فى الروضة الحيدرية، ويقرأ زيارة الجامعة الكبيرة بصوت يسمع، فجابهه ذلك الشخص قائلاً: إلى متى ترائى فى عملك؟ فأجابه الشيخ برحابة وابتسام: وأنت أيضاً إئت بمثل هذا الرياء[2].

الاستغراق فى الارتياب

إذا كان قلب الإنسان مفتوحاً أمام مختلف الخواطر والظنون، فترد عليه دون اختيار منه، فإن نوعية الخواطر والظنون تتأثر بالحالة الفكرية والنفسية والمحيط الاجتماعى، أو- على الأقل ـ فى تعزيز نوعية معينة منها.

(١) البخارى: محمد بن إسماعيل/ صحيح البخارى ـ حديث رقم ٢٧٠٨ كتاب الصلح.

(٢) الشيرازى: السيد محمد/ من أخلاق العلماء ص٩ الطبعة الأولى ١٩٩٧م ـ بيروت.

ولذا يمكن الإشارة إلى عدد من العوامل تدفع الإنسان للاستغراق فى الارتياب تجاه الآخرين، وتفقده توازنه فى النظر إليهم وتفسير أعمالهم وتصرفاتهم، ومن أبرزها:

١ ـ ضعف الوازع الدينى: فالقلب المتصل بالله تعالى، والذى يستشعر حضوره ورقابته، لا يختزن الظنون السيئة ولا يحتفظ بها أوينميها فى جوانحه، حتى وإن خطرت على صفحته، بل يطردها ويمحى آثارها فى نفسه، بذكر الله تعالى وبالوعى السليم.

يقول تعالى: (**إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ**)[١].

والطائف هوالذى يطوف حول الشىء، فكأنّ وساوس الشيطان تدور حول فكر الإنسان وقلبه، لتأخذ موقعها فيه، لكن الإنسان المتقى يتذكر ربّه والقيم والمبادئ الصحيحة، ويحاكم تلك الوساوس على أساسها، فيمتلك البصيرة والرؤية السليمة، التى يتجاوز بها الأوهام والظنون. روى عن رسول الله (ﷺ) أنه قال: (حسن الظن من حسن العبادة)[٢].

ويقول الإمام على (ع):

(أفضل الورع حسن الظن)[٣].

(لا إيمان مع سوء الظن)[٤].

(١) سورة الأعراف الآية٢٠١ .

(٢) أبوداود السجستانى: سليمان بن الأشعث/ سنن أبى داود ـ كتاب الأدب ـ حديث رقم ٤٩٩٣ .

(٣) التميمى: عبد الواحد الآمدى/ غرر الحكم.

(٤) المصدر السابق.

٢ ـ مرآة الذات: غالباً ما ينظر الإنسان للآخرين من خلال ذاته، فإذا ما وجد نفسه يقوم ببعض الأعمال الصالحة بباعث مصلحى نفعى، فإنه قد يفترض نفس الحالة فى الآخرين، وإذا كان يمارس بعض التصرفات الخاطئة، ضمن ظرف معين، ثم رأى آخرين فى نفس الظرف، فسيعتقد أنهم يفعلون ما فعل، وعلى العكس من ذلك صاحب الذات الطيبة، والنوايا السليمة، فإن أول ما يتبادر إلى ذهنه حسن الظن بالآخرين.

يقول الإمام على (ع): (الرجل السوء لا يظن بأحد خيراً لأنه لا يراه إلا بوصف نفسه)[١].

ويقول (ع) فى كلمة أخرى: (الشرير لا يظن بأحد خيراً لأنه لا يراه إلا بطبع نفسه)[٢].

وينقل عن أحد العلماء الصالحين أنه استغرب حينما أخبر عن سارق سطا على أحد المنازل قرب الفجر متسائلاً: متى أنهى صلاة الليل حتى وسعه الوقت للسرقة؟، وفى المثل: (كلٌ يرى الناس بعين ذاته).

٣ ـ البيئة المهيأة: العناصر المنحرفة السيئة تجد نفسها معنية بتتبع العثرات والأخطاء التى تصدر من هذا وذاك، لتبرر لذاتها الإنحراف، وحتى تتوجه الأنظار إلى أخطاء غيرهم، بدل التركيز عليهم، وأيضاً للتخفيف من وقع انحرافاتهم فى الوسط الإجتماعى، ما دام غيرهم يشاركهم فيها.

---

(١) المصدر السابق.

(٢) المصدر السابق.

يقول الإمام على (ع): (ذووالعيوب يحبّون إشاعة معائب الناس ليتسع لهم العذر فى معائبهم)[١].

كما تجد هذه الفئة نفسها فى مواجهة مع المؤمنين الصالحين، فتسعى لتشويه سمعتهم، والتشكيك فى نواياهم.

لذلك فإن من يقترب من هذه الأجواء السيئة، من المحتمل أن يتأثر بها، وتتسرب إليه الظنون السيئة تجاه الآخرين الأبرياء، يقول الإمام على (ع): (مجالسة الأشرار تورث سوء الظن بالأخيار)[٢].

وقد نجد مثل هذه الحالة بين الاتجاهات المختلفة فإذا كانت هناك فئة متدينة ذات نشاط وفاعلية اجتماعية، فإن الفئة الأخرى التى ليس لها دور ولا نشاط، قد تشعر بنوع من الحرج داخل نفسها وأمام الآخرين، ولدفع هذا الحرج فإنها تبحث عن أخطاء العاملين المصلحين، وتضخّم الهفوات، وتشكك فى سلامة طويتهم، واستقامة مسيرتهم، وذلك يخلّف أثراً على نفوس المحيطين بهذه الفئة، والقريبين من أجوائها، فيصبح لديهم شىء من التحفظ والارتياب تجاه الفئة العاملة التى تخدم قضايا الدين والمجتمع.

٤ ـ الميل للمشاكسة: الإنسان المهتم بكسب محبة الآخرين، يحرص على توفير فرص الانفتاح عليهم والاقتراب منهم، لذلك يربى نفسه على التعاطى الإيجابى مع الآخرين، بدءاً من النظر

(١) المصدر السابق.

(٢) المجلسى: محمد باقر/ بحار الأنوار ج٧١ ص١٩٧ .

إليهم، والتفسير لأعمالهم ومواقفهم، عدا الحالات التى يتأكد من عدم صلاحها.

أما الإنسان العدوانى، والذى يميل إلى المشاكسة والمنازعة، فإنه يرمق الآخرين دائماً بنظرات الشك والريب، ليبرر بذلك مشاكسته لهم، وإبداء الإساءة تجاههم.

■ ■ ■

آثار من سوء الظن

أسوأ ما في الارتياب أنه يصبح مدخلاً ومعبراً إلى التجاوزات العدوانية على الآخرين، فهوقد ينتج فتوراً في العلاقة أوقطيعة تامة، كما قد يتحول من مجرد ظن وارتياب داخل نفس الإنسان، إلى افتراء على الجهة التي تعلق بها، حيث يشيع الإنسان ظنونه وشكوكه لدى آخرين، وبالتالي فإنه ينال من سمعة ذلك الطرف، ويشوّه شخصيته، ويصنع عليه جواً من الدعاية المضادة، كل ذلك اعتماداً على ظن مجرد، دون إثبات أودليل، فيجد الطرف الآخر نفسه في قفص الإتّهام، ومحاطاً بالشكوك والتساؤلات، وكما قال الشاعر:

قد قيل ما قيل إن صدقاً

وإن كذباً فما اعتذارك من قول إذا قيلا[1]

وقد تتطور الأمور إلى أكثر من ذلك اعتداءً وإساءة، ونزاعاً وفتنة يقول الإمام زين العابدين علي بن الحسين (ع): (فإن الشكوك والظنون لواقح الفتن، ومكدرة لصفوالمنائح والمنن)[2].

لذلك تؤكد التعاليم الإسلامية على اجتناب سوء الظن، وعدم جواز ترتيب أي أثر عليه في التعامل مع الآخرين، فالفقهاء

(١) ابن عقيل: شرح ابن عقيل على ألفية ابن مالك ـ شاهد رقم ٧٢ .

(٢) القمي: الشيخ عباس/ مفاتيح الجنان ـ مناجاة المطيعين لله.

يذكرون فى فتاواهم أن أى شك ينتابك فيمن كنت واثقاً من عدالته، فإن ذلك الشك لا قيمة له بل تستصحب الحالة السابقة، ولست مكلفاً بالفحص، فإذا قلدت مرجعاً دينياً لعلمك باجتماع شرائط التقليد فيه، ثم شككت فى زوال شىء من المواصفات، فإن عليك أن تبقى على تقليده حتى يتوفر لك العلم، وليس الظن أوالشك، وكذلك لوكنت تصلى جماعة خلف إمام تثق بعدالته، ثم طرأ لك ظن أوشك فى بقائه على العدالة، فإنك لا تبالى بذلك الظن والشك، وتستمر فى البناء على عدالته والصلاة خلفه.

■ ■ ■

أصالة الصحة

هناك قاعدة تعتبر من أشهر القواعد الفقهية المتداولة بين الفقهاء، ويتمسك بها فى معظم أبواب الفقه أوكلها، وقد عنونها كثير منهم بعنوان (أصالة الصحة فى فعل الغير).

حول هذه القاعدة يقول الفقيه الشيخ ناصر مكارم:

(إن حمل فعل الغير على الصحة يُتصور له معان ثلاثة:

أولها: الاعتقاد الجميل فى حقه، وترك سوء الظن به، بأن لا يضمر المسلم لأخيه ما يزرى به ويشينه، ويعتقد أنه لم يفعل سوءاً عن علم وعمد وإن صدر منه ذلك خطأً أونسياناً... إن الشارع الحكيم يأمر بتحصيل الاعتقاد الحسن فى حق المسلمين ونفى اعتقاد السوء عنهم لما فيه من المصالح التى لا تحصى، كجلب اعتماد المسلمين بعضهم ببعض، ورفع الضغائن عنهم، ودفعاً لما فى سوء الظن والاعتقاد من التفرقة والتباعد واختلال النظام وإثارة الفتن بينهم، كما هوظاهر لمن تدبر.

ثانيها: ترتيب آثار الحسن الفاعلى عليها، أى المعاملة مع فاعله معاملة من أتى بفعل حسن، وعدم المعاملة معه معاملة من ركب أمراً قبيحاً من حسن العشرة معه، والركون إليه فيما يركن على من لم يُر منه قبيح.

ثالثها: ترتيب آثار الفعل الصحيح الواقعى على فعله، بمعنى فرض عمله صحيحاً واقعاً، وفى نفس الأمر[1].

أما النصوص الدينية التى تحذر الإنسان المسلم من الإنزلاق فى مزالق الارتياب، وتوجهه إلى التفكير والتعامل الإيجابى مع الآخرين، والبحث عن أفضل الاحتمالات والتفاسير لتصرفاتهم وممارساتهم، فهى كثيرة جداً، وعلى بعضها اعتمد الفقهاء فى تأصيل قاعدة أصالة الصحة.

فقد روى عن رسول الله (ﷺ): (من أساء بأخيه الظن فقد أساء الظنّ بربه)[2].

وعنه (ﷺ): (اطلب لأخيك عذراً فإن لم تجد له عذراً فالتمس له عذراً)[3].

وعن أبى عبد الله الصادق (ع) قال: قال أمير المؤمنين على (ع): (ضع أمر أخيك على أحسنه حتى يأتيك ما يغلبك منه، ولا تظنّنّ بكلمة خرجت من أخيك سوءاً وأنت تجد لها فى الخير محملاً)[4].

■ ■ ■

(١) الشيرازى: ناصر مكارم/القواعد الفقهية ج١ ص١١٤ الطبعة الثالثة ١٤١١هـ قم.

(٢) الهندى: على المتقى/كنز العمال - حديث رقم ٧٥٨٧.

(٣) المجلسى: محمد باقر/بحار الأنوار/ج٧٢ ص١٩٤.

(٤) الكلينى: محمد بن يعقوب/الأصول من الكافى.

الانفتاح والمصارحة

ماذا يفعل الإنسان إذا ألحّ على قلبه ظن سلبى تجاه إنسان آخر؟ وكيف يستطيع أن يواجه ذلك الخاطر السىء؟.

قد يصعب عليه تجاهل شك سيطر على ذهنه، وهوفى ذات الوقت لا يرغب فى الاستمرار مع مفاعيل سوء الظن.

إن الوعى السليم والتفكير الموضوعى يفرض على الإنسان فى هذه الحالة، الانفتاح على الشخص المعنى ومصارحته بما يدور فى نفسه حوله لإعطائه الفرصة لتوضيح موقفه، إن كان له مبرر أومسوّغ، وتشجيعه على التراجع عن خطئه إن كان مخطئاً.

يقول المفكر الفرنسى (روجيه ميل):

(إننى لا أستطيع اجتناب الشك، ما دام كل إنسان يتميز، أول ما يتميز، بواقع أنه حامل سر لولاه لما تحلى بوجود صميمى إطلاقاً، وينجم عن أننى أنا نفسى مما يمكن أن يطاله الشك ولذا فإننى لا أستطيع ألاّ أشك فى الآخرين. فما السبيل إلى الخلاص من هذا الدرب المسدود؟ ليس ثمة غير سبيل واحد: سبيل الاعتراف للآخر بالشك الذى ينتابنى بصدد قوله وعمله، وهذا الاعتراف بالشك يستطيع وحده إعادة الحوار ومنحه صحة وصدقاً. ولا شىء ينم عن احترام الشخص الإنسانى مثل أن يقال

له: أحسب أنك... ذلك أننى أسلم نفسى على هذا المنوال إلى الآخر، واعترف بدورى بأننى موضع ارتياب ممكن أيضا. وهذا يكفى حتى نبلغ كلانا درجة صدق أسمى)[1].

فما أحوجنا إلى الشفافية والوضوح والصدق، وأن يكون الانفتاح والمصارحة هوالسبيل لمعالجة تحفظاتنا وإشكالاتنا على بعضنا بعضاً، بدل أن نعيش فى ظل أجواء ملبّدة بغيوم الشكوك والظنون، وأن تتضرر علاقاتنا الاجتماعية بتأثير حالات الارتياب والافتراء.

■ ■ ■

(١) ميل: روجيه/المواقف الأخلاقية ص٩٣ ـ ٩٤ ترجمة الدكتور عادل العوّا/الطبعة الأولى ١٩٨٧م/منشورات عويدات/بيروت ـ باريس.

الارتيـــاب
وتـدميـر العـلاقات

انطبـاعـات الانسـان عن الآخـرين، ورؤيتـه لهـم، تؤثر على عـلاقته بهم، وتعـامله معهم. فـالانطباع الجيـد عن شـخص يشكل ارضيـة لـلاقتـراب منه، وصنـع العـلاقـة معه، بينمـا الرؤية السلبيـة تجاه اى شـخص تخلق حاجزا نفسيا يحول دون الثقة به والانفتاح عليه، وربما تتطور الى دافع للخلاف والعداوة.

وتتشكل انطباعات الانسان عن الآخرين من خلال ما يسمعه اويلحظه من مواقفهم وتصرفاتهم.

بيد ان كل مـوقف اوممارسة تصدر من احد غالبا ما تحتمل اكثر من تفسيـر أيجـابى وسلبى فحـتى الاعمـال المصنفـة ضمن قـائمـة الاعـمـال الصـالحـة، يمكن التـشكيك فى دوافع وبواعث القيام بها، فتكون مصدرا لانطباع سيىء.

ولان الانســان ليس لـه ســبـيل الى القطع والجــزم بنوايا الآخرين، ولا يعلم على وجـه اليقين دوافع وملابسات كل مـواقفهم وتصـرفاتهم، فان التفسيرات والانطباعات التى تنقدح فى ذهنه عنهم تبقى مجرد ظنون واحتمالات.

فالتفسير الايجابى ينتج ظنا حسنا بينما التفسير السلبى يعنى ظنا سيئا وهكذا تتراوح انطباعات الانسان عن الآخرين بين حسن الظن وسوء الظن.

ان حسن الظن يمنح الانسان رغبة واندفاعا نحوالآخرين، ويجعله اكثر قدرة على صنع العلاقات معهم، وعلى العكس من ذلك فان سوء الظن يخلق نفورا من الآخرين وتحفظا تجاههم، وقد يكون مدخلا الى العداوة والخصام.

يقول أمير المؤمنين على بن ابى طالب: «من لم يحسن ظنه استوحش من كل احد ومن حسن ظنه بالناس حاز المحبة منهم».

الارتياب كمسلك

الارتياب من الريب، وهوبمعنى الشك مع التهمة بان يشك الانسان فى نوايا الطرف الآخر، ويتهمه بسوء فى مقاصد اعماله وتصرفاته وهذا الشك والاتهام انما يحصل فى نفس الانسان لانه يعلم بوجود النزعات الشريرة ويدرك ان بعض المظاهر البراقة قد تخفى وراءها اهدافا خبيثة، وبالتالى فهولا يستطيع ان يخدع نفسه وينظر الى جميع الامور والتصرفات ببراءة وثقة.

وحتى لوقرر انسان ان يكون بسيطا ساذجا يتعامل مع الجميع بثقة واطمئنان دون اى حذر اوشك، فانه سيتعرض لصفعات ونكبات من بعض من منحهم ثقته، تجعله يعيد النظر فى ثقته المطلقة بالناس.

اذا فليس المطلوب من الانسان ان يكون ساذجا لا ياخذ الاحتمالات الاخرى بعين الاعتبار وحتى لو طلب منه ذلك فهو غير ممكن لان ورود الخواطر والظنون على ذهن الانسان ليس امرا اختياريا.

لذلك ذهب اكثر العلماء المفسرين فى تفسير قوله تعالى: ?يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيرا من الظن ?الى ان المراد بالاجتناب عن الظن: الاجتناب عن ترتيب الأثر عليه كأن يظن باخيه المؤمن سوءا فيرميه به، ويذكره لغيره ويرتب عليه سائر آثاره، واما نفس الظن بما هو نوع من الادراك النفسانى فهو امر يفاجئ النفس لا عن اختيار فلا يتعلق به النهى، اللهم الا اذا كان بعض مقدماته اختياريا.

لكن الخطر الحقيقى يكمن فى ان يصبح الارتياب وسوء الظن مسلكا عاما للانسان، بحيث ينظر الى كل الناس بنظارة سوداء، ويشك فى كل احد وكل شىء.

وهى حالة مرضية يصاب بها البعض فيفقد الثقة فيمن حوله، وقد تتفاقم هذه الحالة فيسيئ الظن حتى فى ربه وخالقه كما يحدثنا القرآن الكريم عن بعض المشركين والمنافقين: الظانين بالله ظن السوء عليهم دائرة السوء.

وتحدثنا الروايات عمن ساورتهم الظنون السيئة تجاه رسول الله وهواقدس واطهر انسان من البشر، اخرج البخارى فى كتاب

الصلح حديث رقم ٢٧٠٨ عن عروة بن الزبير: ان الزبير كان يحدث: انه خاصم رجلا من الانصار قد شهد بدرا، الى رسول الله فى شراج من الحرة - اي مسايل الماء فى المدينة - كانا يسقيان به كلاهما، فقال رسول الله للزبير: «اسق يازبير ثم ارسل الى جارك» فغضب الانصارى فقال يارسول الله ان كان ابن عمتك؟ فتلون وجه رسول الله.

■ ■ ■

الانطلاق من سوء الظن

اسوأ ما فى الارتياب انه يصبح مدخلا ومعبرا الى التجاوزات العدوانية على الآخرين فهوقد ينتج فتورا فى العلاقة اوقطيعة تامة، كما قد يتحول من مجرد ظن وارتياب داخل نفس الانسان الى افتراء على الجهة التى تعلق بها، حيث يشيع الانسان ظنونه وشكوكه لدى آخرين، وبالتالى فانه ينال من سمعة ذلك الطرف، ويشوه شخصيته ويصنع عليه جوا من الدعاية المضادة، كل ذلك اعتمادا على ظن مجرد ودون اثبات اودليل، فيجد الطرف الآخر نفسه فى قفص الاتهام محاطا بالشكوك والتساؤلات وكما قال الشاعر:

قد قيل ما قيل ان صدقا وان كذبا

فما اعتذارك من قول اذا قيلا

وقد تتطور الامور الى اكثر من ذلك اعتداء واساءة ونزاعا وفتنة لذلك تؤكد التعاليم الاسلامية على اجتناب سوء الظن وعدم جواز ترتيب اى اثر عليه فى التعامل مع الآخرين.

الانفتاح والمصارحة

ماذا يفعل الانسان اذا الح على قلبه ظن سلبى تجاه انسان آخر؟ وكيف يستطيع ان يواجه ذلك الخاطر السىء؟.

قد يصعب عليه تجاهل شك سيطر على ذهنه وهوفى ذات الوقت لا يرغب فى الاستمرار مع مفاعيل الظن السوء.

ان الوعى السليم والتفكير الموضوعى يفرض على الانسان هنا الانفتاح على الشخص المعنى ومصارحته بما يدور فى نفسه حوله، لاعطائه الفرصة لتوضيح موقفه، ان كان له مبرر اومسوغ وتشجيعه على التراجع عن خطئه ان كان مخطئا.

يقول المفكر الفرنسى روجيه ميل: «اننى لا استطيع اجتناب الشك، مادام كل انسان يتميز، اول ما يتميز، بواقع انه حامل سر لولاه لما تحلى بوجود صميمى اطلاقا. وينجم عن اننى انا نفسى مما يمكن ان يطاله الشك، ولذا فاننى لا استطيع الا اشك فى الآخرين. فما السبيل الى الخلاص من هذا الدرب المسدود؟ ليس ثمة غير سبيل واحد: سبيل الاعتراف للآخر بالشك الذى ينتابنى بصدد قوله وعمله. وهذا الاعتراف بالشك يستطيع وحده اعادة الحوار ومنحه صحة وصدقا. ولا شىء ينم عن احترام الشخص الانسانى مثل ان يقال له: احسب انك. ذلك اننى اسلم نفسى على هذا المنوال الى الآخر، واعترف بدورى بأننى موضع ارتياب ممكن ايضا. وهذا يكفى حتى نبلغ كلانا درجة صدق اسمى».

ما احوجنا الى الشفافية والوضوح، وان يكون الانفتاح والمصارحة هو السبيل لمعالجة تحفظاتنا واشكالاتنا على بعضنا بعضا، بدل ان نعيش فى ظل اجواء ملبدة بغيوم الشكوك والظنون، وان تتضرر علاقاتنا الاجتماعية.

جنون الارتياب
إفراط فى العقلانيّة

مـانفـرد شنـايدر: القـاتل لوفنـر يرى أنـه تصـرّف بطريقـة أخلاقيّة.

اعتبـر كثيـرون حـادثة إطلاق النار فى ٨ ينايـر الجـارى على النائبـة الأمـيـركيـة غـابريال غـيفـوردز و١٨ شـخصـاً آخـرين فى أريزونا عـمـلاً مـجنـوناً. لكن البـاحـث المتـخـصّص فى عـمليـات الاغتيال مـانفرد شنـايدر يوضـح لـ «شبيغل» أن مطلق النار، جارد لى لوفنر، لم يتصرّف بطريقة غير عقلانية، إنما جاءت جريمته هذه نتيجة العقلانية المفرطة.

سيّد شنايدر، فى ٨ يناير أطلق شاب فى الثانية والعشرين من عـمـره فى أريزونا النار على النائبـة الأمـيـركـيـة غـابريال غيفوردز فـأصابها فى رأسها عن مسافة قريبة، كذلك قتل ستة آخرين. وفيما كان العالم يبحث عن تفسيرات لما حدث، ذكرت فى كتابك الأخير (Das Attentatالاغتيال) أن مَن ينفّذ عملية اغتـيـال، مثل لوفنر، ليس مـجنوناً، بل تأتى تصـرّفاته نتيـجة عقلانية مفرطة. فماذا تعنى بكلماتك هذه؟.

يُعتبر كل منفّذ عملية اغتيال مراقباً دقيقاً يفسّر الإشارات والحوادث. فلا يحدث أمر ما صدفة فى رأيه. يبحث فى العالم

عن النوايا العدائية ويتخيّل أن المؤامرات تُحاك فى كل مكان. قد نصف نحن النتيجة بالمجنونة. على رغم ذلك، يشكّل المنطق والعقلانية مكوّنين رئيسين فى الافتراضات التى يتوصّل إليها القاتل وما يشعر به من ارتياب. وبذلك لا يكون جنون الارتياب غير منطقى، بل إفراط فى العقلانية. ويُعتبر لوفنر خير مثال على ذلك كما لوأنه قرأ كتابك.

نعم ما النموذجى فى تصرّفه؟

أولاً، تصرّف لوفنر، من وجهة نظره، بطريقة أخلاقية راقية. فمن يعانى جنون الارتياب يظنّ أنه ينقذ العالم من خطر ما. يفصل نظامه لتفسير ما يراه عن كل ما يحيط به. وداخل هذا النظام يعيد إرساء نظام لا يراه مخيفاً. ثانياً، خلّف لوفنر وراءه رسائل تُعتبر دوماً جزءاً من خطة اغتيال منطقية. نتيجة لذلك، يكون تصرّفه عملاً أمضى وقتاً طويلاً فى التفكير فيه والتخطيط له. ثالثاً، يحمل سلوكه طابعاً سياسياً. فى الاغتيال، يتّخذ الجنون، الذى قد يتجلى بطرق عدة، شكلاً سياسياً. لنتأمل فى شريط الفيديوالذى يتحدث لوفنر فيه عن العملة ومعيار الذهب. يُعتبر هذان نظامين أساسيين فى المجتمعات الغربية، وهويريد تجديدهما أواستبدالهما. هذه مجرد أوهام، إلا أنها محاولة يود من خلالها الاتصال بالسلطة.

ماذا لولم يتحدّث لوفنر عن الذهب والعملات، بل عن نوع جديد من البشر له ثلاث أذرع وأربع أرجل. ما هوالحد الذى يبدأ عنده الجنون بكل معنى الكلمة؟.

عندما يبدأ الإنسان بالتفوّه بكلمات لا معنى لها. يركّز جنون الارتياب على السلطة. ولا دخل لهذا الجنون بنوع الأوهام التى ذكرتها لتوّك.

خلال أحد التجمّعات التى أقيمت ضمن إطار حملة (Congress on Your Corner الكونغرس إلى جانبك) عام ٢٠٠٧، سأل لوفنر غيفوردز: «لمَ تعنى الكلمات ما تعنيه» والغريب أنها أجابته بالإسبانية. فشعر لوفنر باستياء كبير بسبب جوابها غير الملائم.

نعتبر هذا التشكيك الأساسى فى نظام الإشارات الذى نعتمده عارضاً يتكرّر باستمرار. فالجندى السابق دنيس لورتى، الذى اقتحم مبنى البرلمان فى كيبيك فى ٨ مايو (أيار) ١٩٨٤ وفتح النار، ذكر فى رسالة أعدّها قبل الاعتداء: }أريد أن أدمّر كل ما يسعى الى تدمير اللغة .{أما لوفنر، فكتب أن الحكومة تتحكّم بقواعد اللغة.

هل جنون الارتياب مدمّر دوماً؟

ليس بالضرورة. لنتأمل فى مثال شرلوك هولمز. تمتّع هذا المحقق بقدرة عالية على حلّ ألغاز الإشارات العشوائية: قصاصة ورق هنا، كومة من رماد السجائر هناك. وقد نجح فى استعمال قدرته هذه فى تأكيد أغرب الشكوك. عانى هولمز بالتأكيد من جنون الارتياب، غير أنه صبّ اهتمامه على فعل الخير.

لكن الفارق كبير بين هولمز ولوفنر. فقد توصّل هولمز إلى

استنتاجات صحيحة.

وهذا ما ظنّ لوفنر أنه يقوم به أيضاً. لكن مَن يعانى جنون الارتياب يفتقر إلى التفكير الذاتى وسبل الامتحان والتحقّق. يكمن النقص الرئيس هنا على مستوى التفكير. يعيش قاتل مثل لوفنر فى العزلة. نتيجة لذلك، تتحوّل شكوكه إلى وقائع فى نظره. وبما أنه لا يتمتع بوسائل التواصل الضرورية للتصالح مع العالم المحيط به، يبدأ بابتكار نظامه الخاص لتعليل ما يعتقد أنه يقلقه ويقمعه.

هل من سبيل إلى معرفة ما إذا كان المصاب بجنون الارتياب من فئة هولمز أومن فئة لوفنر؟.

يكون هذا الأمر صعباً جداً أحياناً. على سبيل المثال، تطبّق أجهزة الاستخبارات دوماً أسلوب هولمز. لكن التحليل الذى طرحه وزير الخارجية آنذاك كولن باول فى مجلس الأمن التابع للأمم المتحدة فى فبراير (شباط) عام ٢٠٠٣ واستخلص من خلاله أن ثمة مختبرات أسلحة بيولوجية متنقّلة فى العراق، يستند إلى البنية ذاتها كما الجنون الذى دفع بأدلهايد سترايدل إلى طعن (السياسى الألمانى) أوسكار لافونتين بسكين عام ١٩٩٠ فقد اعتقدت أن ثمة معامل تحت الأرض فى البلدة البافارية فاكرسدورف كانت تُستخدم لقتل الناس.

بعيد الاعتداء، وصف المسؤول الذى كان يقود التحقيق فى منطقة توسن لوفنر بأنه }شخص مضطرب نموذجى يعانى الوحدة .{هذا وصف بسيط، أليس كذلك؟.

نعم بالتأكيد، لكنى أفهم أيضاً سبب توصّل البعض إلى هذا الافتراض لمَ؟.

يدخل القاتل موقع الجريمة كما لوأنه «ملاك الصدفة الأسود» وفجأة يحدث فى عالمنا المنطقى تطوّر غير مفهوم لا ينسجم مع أى نظام تفسير أوتعليل. ولكن يصعب علينا أن نستوعب أن أمراً بهذه الفظاعة حدث من باب الصدفة. وكما فى حالة جارد لى لوفنر، نبحث عن أسباب تجعل هذه الجريمة منطقية ومتوقعة إلى حد ما.

مثل الادعاء الذى تردد بعد الحادث عن أن القاتل كان يملك كتاب «كفاحى» لهتلر.

هذا صحيح. ما من دليل واحد على هذا الادعاء. على رغم ذلك، يأمل الجميع فى أن يكون صحيحاً. تردد أيضاً أن لوفنر أحد أتباع ديفيد واين ميلر، اليمينى المتطرّف الذى يؤمن بنظريات المؤامرة. فلوصحّ ذلك، لحظينا بما يتيح لنا الحدّ من خطورة هذه الحالة، ولعنى ذلك أن بإمكاننا نظرياً الحؤول دون حدوث هذه الجريمة وأن إخفاقنا فى ذلك يزوّدنا بدروس للمستقبل. يعتبر الجميع أن خطباً ما حدث. لربما تعطّل جهاز الأمن. نحتاج دوماً إلى سبب وإلى طرف مذنب.

ماذا يمنعنا من الاعتراف بأن الاغتيال جاء محض صدفة وأنه كان تصرفاً مجنوناً من دون هدف أومعنى؟.

نبحث دوماً عن الأسباب عندما يحدث أمر فظيع. فلكل

ظاهرة تفسير. يُشكّل هذا الأمر أساس تفكيرنا منذ عصر التنوير. وفى بحثنا عن سبب يعلّل عملية الاغتيال، نفتّش عن نماذج تمثّل الشر، مثل الشيوعية أوالفاشية أووسائل الإعلام. وبدأت تظهر اليوم نماذج جديدة، مثل العدوالإسلامى أوالمصرفى المخادع. فلا يستطيع السياسيون القول بكل بساطة إن الأزمة المالية حدثت بسبب حظّنا العاثر، بل عليهم أن يوضحوا للناس أن ثمة عملاء تصرّفوا بطريقة ما فسبّبوا الأزمة. ولكن إذا أخفقت هذه الادعاءات فى تحقيق الغاية المرجوة منها ولم تتمتع بالمصداقية اللازمة، ينتج منها استياء كبير. وإذا اتخذ هذا الاستياء شكلاً من أشكال جنون الارتياب، يكثر الاعتقاد بأن أمراً آخر حدث على الأرجح فى الخفاء: خطة سرية ضخمة أومؤامرة خطيرة حاكتها قوى شريرة. أعتبر ذلك سبباً لجنون الارتياب، سبباً مختلقاً إنما ليس مرضياً. ومن هنا يكون القاتل مصاباً بجنون الارتياب.

اتُّهمت سارة بالين وحركة حفلات الشاى بأنهما مسؤولتان جزئياً عن جويسود الولايات المتحدة راهناً وقد يؤدى إلى حوادث مماثلة. لكن بالين استخدمت حججاً شبيهة بما ذكرته لتوّك لترفض محاولة مجتمع يعانى جنون الارتياب تبرير هذه التصرّفات. فقالت إن هذه الأعمال لا دخل لها بأى أمر آخر، وهى بالتالى عشوائية.

هذا مؤكّد، فمن السخف إلقاء اللوم على بالين. ولكن حتى

من دون التوصّل إلى استنتاجات تنمّ عن جنون الارتياب، نستطيع التعرّف فوراً إلى شبكة من العلاقات التى يشكّل الاغتيال جزءاً منها والتى ما انفك القاتل لوفنر يشير إليها. ويشكّل الجدل الجمهورى المتشدّد أيضاً جزءاً منها. لنتأمل مثلاً فى استخدام المصطلح «التحكّم فى العقل» يُعتبر هذا أحد مفاهيم جنون الارتياب الرئيسة التى يستند إليها اليمين الأميركى. فهويفترض أن الحكومة تسيطر على أفكار المواطنين من خلال اللغة ووسائل الإعلام. نتيجة لذلك. تواجه بالين معضلة، إن طلبت منا النظر إلى محاولة القتل كحادثة معزولة وقعت صدفة. فبذلك تتخلى عن نظام جنون الارتياب وما يشمله من اتهامات عن التحكّم فى عقول الناس، هذا النظام الذى كانت هى وحركة حفلات الشاى متورّطتين إلى حد ما فى ابتكاره.

أليس مستغرباً أن تكثر الاغتيالات وجنون الارتياب ورفض الصدف فى الأماكن التى تُعتبر فيها المشاركة العامة والمعلومات والشفافية عناصر أساسية، أى فى الديمقراطيات الغربية؟.

برهنت الإحصاءات أنه كلما كان النظام منفتحاً وشفافاً، ازدادت الشكوك فى أنه يخفى أمراً ما فى الكواليس، أمراً غامضاً يمكنه التحكّم فى كل شىء.

بالنظر إلى أسباب جنون الارتياب، هل يمكن إذاً اعتبار ويكيليكس «قاتلاً»، إذا جاز التعبير؟.

تُحرّك ويكيليكس الرغبةُ ذاتها فى تسليط الضوء على كل الزوايا وانتزاع جميع الأسرار من يد السلطة. لكن هذا أيضاً يشكّل معضلة، لأن مَن يقفون وراء ويكيليكس يحتاجون هم بدورهم إلى السرية. فعليهم أن يبذلوا قصارى جهدهم لحماية مصادرهم. وهكذا يبتكرون أسرارهم الخاصة وشخصياتهم الغامضة، التى قد تقرر مجموعة جديدة استهدافها، مثيرة حولها الشكوك لابد من الإشارة أيضاً إلى أن الرموز والأرقام التى يستند إليها المصابون بجنون الارتياب ترد عادة فى الأعمال الأدبية أوالأفلام.

يكون القتلة، فى غالبيتهم، مستهلكين نهمين لوسائل الإعلام. فتشكّل هذه الوسائل مصدر شكوكهم. كذلك، تتموفى داخلهم رغبة قوية فى الظهور فى وسائل الإعلام ذاتها. مثلاً، كان جون هنكلى، الذى حاول اغتيال رونالد ريغان عام ١٩٨١، أحد محبى الأفلام. وقد تأثّر إلى حد كبير بفيلم مارتن سكورسيزى Taxi Driver (سائق سيارة الأجرة)، ولاحق جودى فوستر، التى كانت آنذاك فى الثالثة عشرة من عمرها. فراح يكتب لها القصائد والرسائل، التى لم يتلقَ عليها رداً بالتأكيد. ثم دوّن العبارة البشعة التالية فى رسالة إلى صحيفة نيويورك تايمز: «شكّل إطلاق النار أعظم إعراب عن الحب فى تاريخ العالم» نعم، وضع هذا الرجل التعيس البائس أفكاره فى إطار ذى أبعاد عالمية وتاريخية. فقد حلم بأن يعيش مع جودى فوستر فى البيت الأبيض.

ظنّ هنكلى بالتأكيد أن رونالد ريغان يقف فى طريقه. ولكن ألا يُناقض تفكير هذا المجرم نظريّتك عن أسباب جنون الارتياب؟ فلا يبدوأن للمنطق أى دور فى هذه القضية.

بلى، يؤدى المنطق دوراً كبيراً. فقد اطلع هنكلى على تاريخ طويل من عمليات الاغتيال. قرأ عن أسلافه واعتبر نفسه واحداً منهم. أدرك هنكلى ما سيحدث بعد تنفيذه خطّته. علم أن الصور ستلتقط وستتناقلها وسائل الإعلام فى مختلف أنحاء العالم فى غضون ساعات. فهم هنكلى أنه سيتحوّل من شخص مغمور إلى رجل تُسلَّط عليه كل الأضواء. وفى هذه الحالة، حسبما ظنّ، ستراه المرأة التى يعشقها. وهكذا، شكّلت فكرة الانتقال من الظلمة إلى عالم المشاهير حافزاً قوياً.

مَن مِن منفذى عمليات الاغتيال يثير اهتمامك؟

مارك ديفيد شابمان الذى قتل جون لينون. لا أتعاطف مع هذا الرجل، غير أن قصته مؤثرة ومحزنة. فقد ظن أنه يقرأ قصة حياته فى رواية جيروم ديفيد سالينجر The Catcher in the Rye (الحارس فى حقل الشوفان). وبعد عملية القتل مباشرة، فيما كانت جثة لينون لا تزال ممددة فى ردهة مبنى داكوتا، أخذ شابمان الكتاب وبدأ يطالعه. تحدّث شابمان أيضاً عن صدف متزامنة شجّعته على ارتكاب الجريمة.

تعنى بالتزامن الحوادث المنفصلة التى يحاول المريض، على رغم ذلك، ربط أحدها بالآخر؟

يشير مفهوم التزامن، الذى صاغه كارل غوستاف يونغ، إلى العلاقة بين الحوادث التى تبدوعشوائية فى الظاهر فحسب. على سبيل المثال، كان اسم الرجل الذى باع شابمان سلاح الجريمة فى هونولولوأونو، مثل اسم زوجة لينون. وعندما حمل شابمان مجلة وهوعلى متن الطائرة، متوجّهاً إلى نيويورك، كانت صورة جون لينون على الغلاف. ثمة مجموعة واسعة من التفاصيل المشابهة التى اعتبرها شابمان صدفاً متزامنة ساعدته على منح قراره قتل لينون صيغة منطقية. فقد بدا له جلياً أن هذه مهمة موكلة إليه. وغالباً ما نسمع منفّذى عمليات الاغتيال يرددون: «كان على قتله».

تعتبر بروتوس، قاتل يوليوس قيصر، أول منفّذ عملية اغتيال فى التاريخ. فهل كان مصاباً بجنون الارتياب؟.

لا يمكننا قول ذلك بالمعنى الطبى. ولكن على غرار سائر منفّذى عمليات الاغتيال، راود بروتوس شكّ عذّبه. فقد ظن أن يوليوس قيصر يريد أن يصبح ملكاً، ما يعنى نهاية الجمهورية. صحيح أن يوليوس أصرّ على رفضه التاج، غير أن تفسير المتآمرين لتصرفاته جعلهم يتوصّلون إلى خلاصة مختلفة وانقادوا وراء شكوكهم.

يلجأ مَن ينفّذ عملية اغتيال أولاً إلى التفسير أوالتعليل. فيفسر الأرقام والوقائع، التصرفات، العبارات، أوحتى الصمت. لا شك فى أن قضية بروتوس مثيرة للاهتمام، ولا تزال تُناقش حتى اليوم، لأنه كان يملك أسباباً مقنعة لقتل يوليوس قيصر. صحيح

أن دانتى وضعه فى الجحيم، غير أن بروتس ما زال يتمتع حتى اليوم بمؤيدين بالغى الأهمية، بدءاً من شيشرون. حتى أن سمعته لا غبار عليها.

متى يتخطّى الشك كل الحدود ويتحوّل إلى جنون الارتياب؟.

عندما يختفى كل ما يعتبره المريض غير منطقى من تفكيره، يصبح الشك مرضياً. عندما لا تعود تساور الإنسان أى شكوك حيال أفكاره، ولا يعود يشعر بأى تردد حيال الخطوات التى سيقدم عليها، عندما يضمحّل التعاطف من قلبه وتبدأ مشاعره بالسيطرة عليه، يغدومن الضرورى فى هذه الحالة اتخاذ التدابير الملائمة للحؤول دون حدوث الأسوأ.

ولكن ماذا عن جورج إلزر، الذى حاول اغتيال هتلر؟ لا يمكنك وصف قراره بجنون الارتياب.

لم يكن فى هذه الحالة منفّذ عملية الاغتيال مَن يعانى جنون الارتياب، بل خصومه الذين شملوا هتلر وشريحة كبيرة من المجتمع الألمانى. قد يتحوّل جنون الارتياب إلى مرض جماعى، وتُعتبر الستالينية خير مثال على ذلك. فقد تشاطر معظم اتباعها أفكاراً واهمة غير منطقية.

تحدّثت عن شرلوك هولمز، معتبراً إياه مثالاً على ما تدعوه جنون الارتياب الحميد. بكلمات أخرى، يشكّل هذا المحقق الطبيب الذى يعالج عجزنا عن تقبّل ما قد يطرأ من صدف.

هذا صحيح. فقد قوّض هولمز احتمال حدوث صدف لا

معنى لها، لأنه نجح فى التوصّل إلى خلاصات من أدلة تبدوفى الظاهر عشوائية. نعلّق آمالنا بأن ننجح فى تحديد الشر ومحاربته على أبطال يحلون الجرائم، مثل هولمز، وعلى المحقّقين ورجال الشرطة.

وصفت مَن ينفّذ عملية الاغتيال بـ«ملاك الصدفة الأسود» فهوخفى، يظهر من حيث لا ندرى، مثل لوفنر أومرتكبَى مجزرة ثانوية كولومباين، ويسبّب الدمار والخراب، سالباً أرواح الناس بطريقة تبدوعشوائية.

تشكّل «العشوائية» عنصراً أساسياً. فقد اعتقد سيباستيان بوس، منفّذ عمليّة ثانوية أمزديتن، أن قاتل ثانوية كولومباين إريك هاريس إله. كذلك اعتبر ديلان كليبولد، صديق هاريس، نفسه «إلهاً» لم يكن أى من هؤلاء الشبان (يكون منفّذ الاغتيالات النموذجى ذكراً نحوالعشرين من عمره) مجنوناً أومعوّقاً عقلياً. على رغم ذلك، ظنوا أنفسهم آلهة حين ارتكبوا جرائمهم. لكنهم كانوا شياطين الصدفة. فمنحتهم عجرفة التحكم فى حياة أوموت مجموعة عشوائية من الناس لبضع ساعات أولحظات شعوراً لا يوصف. وهذا ما تعكسه إحدى العبارات الأخيرة التى دونها ديلان كليبولد فى مذكراته: «لنستمتع!».

وماذا عن الانتحاريين الإسلاميين؟

بخلاف لوفنر وأمثاله ومنفذى عمليات القتل فى المدارس، الذين يستمدون حتمية أعمالهم من أفكار مضطربة وجنون الارتياب، يعتقد هؤلاء الأصوليون أنهم يتلقون الأوامر من مصدر

خارجى. وغالباً ما تكون دوافعهم واضحة. شكّلت اعتداءاتهم فى الحادى عشر من سبتمبر عام ٢٠٠١ فى نظر العالم حالة طارئة: فكانت غير متوقعة ورهيبة وغير مفهومة فى البداية. لكن هذه الأعمال أخفت وراءها من الناحية السياسية إرادة سعت الى تعليم نظامنا درساً فى الشك وعدم اليقين. كانت هذه محاولة لتعزيز التفكير المضطرب فى مجتمعنا. وهكذا يتبيّن أن لتصرفهم هذا سبباً محدداً صار بإمكاننا اليوم فهمه. فلم يعد عملاً معزولاً ناجماً عن جنون الارتياب، ولهذا حسنة واحدة.

ما هى؟

صرنا نملك صورة دقيقة نسبياً عن الانتحاريين الإسلاميين. يتوافر لنا اليوم نموذج يستطيع المحققون الاعتماد عليه. صحيح أن اعتداءات الحادى عشر من سبتمبر كانت غير متوقعة، لكن ما سيليها من اعتداءات مشابهة بعد ١٠ سنوات لن يكون كذلك. فصرنا نعرف ما يكفى عن هؤلاء الانتحاريين لنأخذ التدابير اللازمة كى نقطع عليهم الطريق.

من أسمائها:

الشكاكة أوسيئة الظن.

ـ المراد بها:

من الناس من فيه علة فى شخصيته مدارها حول الإفراط والمبالغة فى إساءة الظن والشك فى الآخرين واليقظة والحذر منهم وهؤلاء فى درجات متفاوتة من حيث شدة العلة فيهم فقد

تكون فى بعضهم علة خفيفة (سوء ظن يسير) وفى آخرين علة شديدة تكفى لتشخيصهم بأن لديهم اضطراباً فى الشخصية وهواضطراب الشك والريبة.

ـ أمثلتها:

١ ـ على شخص معروف بين زملائه بالمجادلة والمراء والعناد فهولا يعترف بأخطائه وقلما يحترم الطرف المقابل، كان ذاهباً ذات مرة مع بعض أصدقائه فى رحلة برية وبينما هم فى السيارة يستمعون بإنشاد أحد الشعراء الشعبيين فى شريط كاسيت إذ قال الشاعر:

المجادل لا تطاوله الجدال

يتعبك لو كان ما عنده دليل

لوتحاول تقنعونه بأى حال

مستحيل يستمع لك مستحيل

فقال ناصر: «هذا أنت يا على» أى: (قول الشاعر ينطبق عليك) فثارت ثائرة على وغضب غضباً شديداً وأخذ يقذف سباً وشتماً شمل به ناصر وصاحب السيارة والذى اقترح الرحلة والشاعر الذى قال تلك الأبيات وقال للجميع: (أنتم عاملينها على مؤامرة هالرحلة علشان أسمع هالأبيات لكن والله).

٢ ـ سامى شاب مراهق يملك سيارة فارهة يحب أن ينافس بها أقرانه ويشعر بالتفوق عليهم وإذا شاهد أحد زملائه فى

سيارة أفضل من سيارته أخذ يغتابه ويتهمه بأنه ما قصد من شرائه تلك السيارة إلا أن يهينه ويأخذ منه الأصدقاء.

- صفاتها:

١ - تغليب سوء الظن فى معظم الأوقات ومع معظم الأشخاص فى أقوالهم وأفعالهم دون أن يكون لذلك ما يدعمه من الواقع وإنما بسبب علة فى الشخص نفسه وقد يزيد سوء الظن إذا كان هناك ما يثيره ولوبدرجة يسيرة.

٢ - المبالغة فى الحذر والترقب والتوجس والحيطة من الناس مع عدم الثقة فيهم وتوقع الإهانة منهم أوالغدر أوالخيانة أوالأذى أونحوذلك.

٣ - حساس جداً فلو أخطأت عليه بدون عمد قد يتضارب معك!.

٤ - المبالغة فى التأثر بانتقادات الآخرين وتضخيمها وتحميلها مالا تحتمل من المعانى السيئة مع المسارعة فى الرد عليها والدفاع عن النفس قولاً أوفعلاً وإن لم يستطع الدفاع كتم الحقد فى نفسه ولا يحاول تناسيه وإنما يحتفظ به إلى الظرف المناسب (مهما كان الانتقاد يسيراً أوتافهاً).

٥ - إسقاط أخطائه وهفواته على غيره.

٦ - الإكثار من المراء والجدال والخصومة والتحدى والعناد مع الاعتداد بالرأى مما يجعل التفاهم معه أوأقناعة فى بعض الأمور أمر صعب ولاسيما إذا كان أمام الآخرين وكما يقال:

(رأسه ناشف).

٧ - المبالغة فى تصور العداء والتنافس والتحدى وكأنه يرى العالم غابة يأكل القوى فيها الضعيف.

٨ - السعى إلى الزعامة والسيادة والسيطرة والقيادة والتمكن من تدبير الأمور مع الأنفة والاستنكاف أن يكون مرؤوساً لأنداده وأقرانه.

٩ - السعى إلى إثبات ذاته ووجوده أمام الآخرين.

١٠ - عدم الاعتراف بالجهل أوأى نقص فيه.

١١ - المبالغة فى التعرف على ما فى نفوس الآخرين وما قد يخفونه عنه من الأمور المهمة وقد يتطفل على خصوصياتهم ويتجسس عليهم أويحتال عليهم ليعرف ما عندهم وفى المقابل يميل هوإلى السرية والتكتم بدرجة مبالغ فيها ويتوهم أن المعلومات التى يخفيها قد تستخدم ضده يوماً ما.

إذا ساء فعل المرء ساءت ظنونه وصدق ما يعتاده من توهم.

١٢ - الحرص على جمع الإدانات من أقوال وأفعال التى تنفعه ضد خصومه وقد يحتفظ بها مده طويلة ويبالغ فى الاستناد إليها والاستشهاد بها وتكثيرها.

١٣ - الحرص على معرفة الأنظمة والقرارات وكل ما يمكن أن يخدم أهدافه فى خصوماته ليدافع عن نفسه أوليهاجم غيره.

١٤ - المبالغة فى الصرامة والشدة مع ضعف مشاعر الحنان

والمودة والرحمة وتغليب العقل عن العاطفة فى معظم الأمور.

١٥ ـ نادراً ما يميل إلى المزاح أويرضى به فى حقه وغالبا ما يبحث فيه عن معنى خفى قد يكون الممازح أراد به إهانته، كما أنه هوإذا مازح فإنه يستثمر المزاح فى إهانته وانتقاد غيره ومماراتهم ونحوذلك، كما يقال: (مزح برزح).

١٦ ـ القدرة على الإصغاء والتركيز مع البحث عن معنى خفى فى نفس المتحدث والمبالغة فى تصور التآمر ضده والتحامل عليه.

١٧ ـ التركيز على أخطاء الآخرين وعيوبهم وهفواتهم ونقصهم واستخدام ذلك فى المواجهة معهم مع التغاضى عن حسناتهم.

١٨ ـ شديد الغيرة جداً ويحب المنافسة كثيراً.

■ ■ ■

كيف تعامل من طبعه سوء الظن والريبة

هذه بعض الأفكار المقترحة والتى ليس بالضرورة أن تكون مجدية فى كل الأحوال ومع كل الأشخاص لذوى الشخصية المرتابة:

١ - يجب الحذر فى التعامل معه فهويقرأ ما بين السطور ويفسره على أنه تهديد لذا يجب أن يتم وزن كل كلمة فى التعامل معه وأن تكون الكلمات مختصرة قدر الإمكان.

٢ - الصراحة والوضوح معه فى الأقوال والأفعال لئلا تثير الريبة فى نفسه.

٣ - عدم المبالغة فى الصراحة معه أوالاعتذار منه إذا بدر منك تجاهه تقصير فإنه قد يفسر تصرفك تفسيراً غير الذى قصدت أنت.

٤ - تجنب مجادلته ومماراته وانتقاده ولاسيما أمام الناس وبين له ما تراه صواباً بأسلوب لطيف دون تعنيف أوألزام بتغيير قناعاته فليس هيناً عليه أن يفعل ذلك.

٥ - إن احتجت إلى محاورته فستعد لذلك بالأدلة المقنعة والحجج القوية والحوار الهادئ مع الحذر من إسقاطاته.

٦ ـ لا تدعه يسقط عليك أخطائه وتقصيرة وهفواته ولا تواجه بعنف فينفجر إلا إذا كان لك عليه سلطان وتستطيع أنت أن تسيطر على الموقف ولديك ما يكفى من البراهين والشهود.

٧ ـ أعطه ما يستحقه من الاحترام والتقدير إن كان أهلاً ولا تحتقره إن لم يكن أهلاً للاحترام.

٨ ـ إذا رأيت أن المواجهة الكلامية لن تجدى معه فستعمل أسلوب المكاتبة.

■ ■ ■

من مجالات
نجاح الشخصية المرتابة

أى مجال يتطلب الحذر واليقظة والحزم وضبط النظام خصوصاً فى مجال الإدارة المدنية إن كانت أوعسكريه.

اضطراب الشخصية الهستيرية

السمة الرئيسة فى هذا الاضطراب هى: نمط من الانفعالية الزائدة، وطلب انتباه الآخرين يسود حياة المصابين به، ويبدأ هذا الاضطراب مبكراً ويظهر فى سياق العديد من التصرفات.

ويستدل على اضطراب الشخصية بما يلى:

١ ـ ينشد المصاب بهذا الاضطراب باستمرار الطمأنة والاستحسان والمديح من الآخرين.

٢ ـ يتصف المصاب بالإغواء الجنسى فى السلوك والمظهر بشكل غير ملائم.

٣ ـ يتركز اهتمام المصاب بشكل كبير على جاذبيته الجسمانية.

٤ ـ يعبر عن انفعالاته بشكل مبالغ فيه، وغير ملائم للموقف، فعلى سبيل المثال نجد أن المصاب بهذا الاضطراب يعانق بحرارة شخصاً يعرفه معرفة شخصية عارضة، ويعانى من بكاء شديد عند التعرض لمواقف عاطفية بسيطة، ويبدى

سورات من الغضب.

٥ - ينزعج المصاب فى المواقف التى لا يكون فيها محور اهتمام الآخرين.

٦ - يبدى المصاب تبدلاً سريعاً، وسطحية فى التعبير عن انفعالاته.

٧ - يتصف بأنه أنانى، وتهدف أفعاله إلى كسب الإرضاء الفورى، ولا يتحمل الإحباط الذى يصيبه نتيجة الإشباع المتأخر لرغباته.

٨ - يتسم أسلوب كلامه بميله إلى أن يكون تعبيرياً، ومفتقراً إلى التفاصيل. فعلى سبيل المثال حين يطلب من المريض أن يصف والدته فإنه لا يمكنه أن يكون أكثر دقة من قوله لقد كانت إمرأة جميلة.

٩ - يتمتع المصابون إلى حد ما بالجاذبية والإغواء إلى درجة أنهم يبدون متألقين ويتصرفون بشكل غير مناسب، ويتركز اهتمامهم إلى حد كبير على جاذبيتهم الجسمانية. إضافة إلى أن أسلوب كلامهم يميل إلى أن يكون عاطفياً يفتقر إلى التفاصيل. فعلى سبيل المثال قد يصف الشخص عطلته أنها رائعة خيالية دون القدرة على أن يكون أكثر تحديداً.

المظاهر المرافقة:

- يتسم المصابون بهذا الاضطراب بالحيوية والتمثيلية.
- يحاولون دوماً جذب الانتباه لأنفسهم.

- يميلون للمبالغة فى علاقاتهم مع الآخرين حيث غالباً ما يلعبون دور الضحية مثلاً دون وجود وعى بذلك.

- توّاقون إلى الإثارة، وسرعان ما يشعرون بالملل من الحياة الروتينية العادية.

- يدرك الآخرون أن هؤلاء المصابين يتمتعون بجاذبية سطحية مع أنه ينقصهم الصدق. لذلك يستطيعون تأسيس صداقات بسرعة ولكن ما إن تبنى العلاقة حتى نجد تصرفاتهم متمركزة حول ذاتهم وغير مراعين لحقوق الآخرين، مما يجعل هذه العلاقات تنتهى بالفشل.

- يحتاجون دوماً إلى الطمأنة بسبب شعورهم بالضعف والاعتمادية.

- أفعالهم غير الملائمة قد يساء تفسيرها من قبل الآخرين.

علاقتهم بالجنس الآخر يشوبها نفس التوتر حيث يحاولون السيطرة عليهم والتورط فى علاقة اعتمادية يحلقون معها فى خيال رومانسى حالم. أماالطبيعة الحقيقية لعلاقاتهم الجنسية فمتنوعة. بعضها غير شرعى وبعضها الآخر بسيط وساذج خال من الإستجابة الجنسية، بينما البعض الآخر عادىٌ فى تكيفه الجنسى.

يبدى هؤلاء الأشخاص إهتماماً قليلاً بالتحصيل الفكرى والتفكير التحليلى الدقيق ومع ذلك فهم غالباً مبدعون وذو خيال خصب.

- يتصف المصابون بهذا الاضطراب بالحساسية وسرعة

التأثر بالآخرين أو بالبدع.

- قابلون للإيحاء ويثقون بالآخرين ثقة زائدة، ويبدون استجابة مبدئية ايجابية لأى شكل من أشكال السلطة القوية، حيث يظنون أن هذه السلطة ستقدم لهم حلاً سحرياً لمشكلاتهم.

- يتبنون قناعاتهم بحزم وسرعة، كما أن محاكمتهم العقلية للأمور ليست متأصلة أوراسخة، فغالباً ما يتصرفون تبعاً لاحساساتهم الباطنية.

الأعراض

المريض غالباً ما يلعب دور اللامبالاة بالمرض فالمرأة المصابة بهذا الاضطراب تبدومغناجة، والرجل يلعب دور زير النساء.

■ ■ ■

وسائل الدفاعات النفسية

لكى نساعد هؤلاء الأشخاص المصابين باضطرابات الشخصية فلابد للمعالج أن يتفهم كل وسائل الدفاعات النفسية لديهم. وكلما زادت فاعلية تلك الدفاعات النفسية عند هؤلاء المصابين بمثل تلك الاضطرابات كلما قلت مدة القلق والتوتر والاكتئاب لديهم وكلما قلت فاعليتها كلما تسبب ذلك فى زيادة حدة القلق والتوتر.

وغالبًا فما يتصف به الشخص المضطرب فى شخصيته هويشبه إلى حد كبير صفات الوسيلة القوية من الدفاعات النفسية التى تسيطر عليه.

لذلك فعلاج مثل هؤلاء الأشخاص يتطلب منا فهم ودراسة تلك الدفاعات ومنها ما يلى:

كل الدفاعات النفسية تشترك فى صفتين:

- أنها تعمل على اللاوعى.
- تشوه الواقع. والغرض منها تقليل القلق والتوتر الذى يشعر به الشخص.

- **الثبات fixation:** المقصود به الثبات عند مرحلة ما من التطور عند وجود صعوبة أوصراع فى حياة الشخص ناتجة عن

زيادة الأحباط عند الشخص أوالتقارب الكبير بين الأبوين.

النكوص regression: وهوالتراجع إلى سلوك ينتمى لمرحلة سابقة من التطور عندما يواجه الشخص ضغط معين مثل: التبول اللاارادى عند الأطفال أوالتهتهة أوالإعتماد التام على الآخرين والتخلى عن الوسائل الناضجة فى معالجة المشاكل وإتخاذ أساليب طفولية وغير ناضجة والمثال عليها زيادة التدخين أوالأكل فى مواجهة التوتر.

الإنتباه المبالغ للتفاصيل وإهمال الصورة العامة عند مواجهة مشكلة الإغراق فى البكاء والاكتئاب عند مواجهة ضغط إثارة نوبة غضب عندما لا تفوز فى مناقشة.

الكبت repression: بمعنى دفع المشاعر المقلقة أوالمهددة لراحة الإنسان إلى اللاوعى. المثال عليها نسيان الإساءة الجنسية التى حدثت فى فترة الطفولة.

الإنكار denial: وهورفض الإعتراف بالموقف المسبب للتوتر أوالقلق. من أكثر الأمثلة شيوعًا مدمنين المخدرات الذين يرفضون الإعتراف بوجود مشكلة رغم رؤية الجميع لتلك المشكلة، أوإنكار وجود مرض خطير ومحاولة البحث عن رأى آخر، مثل أن التدخين يؤدى إلى سرطان الرئة بدعوى أن هذا لا يحدث له.

الإسقاط projection: وهو تحويل صفة شخصية غير مقبولة إلى شخص آخر فبدلاً من أن تقول أنا لا أحب هذا الشخص تقول هو لا يحبنى، ربما يشكو الشخص من زوجته

أورئيسه فى العمل من كثرة سيطرتهم عليه بينما فى حقيقة الأمر هو الشخص المتحكم.

معادلة التحويل reaction formation: وهو تحويل أى رغبة غير مقبولة إلى سلوك مقبول. زوجة لديها رغبات فى خيانة زوجها تقود حملات ضد الزوجات الخائنات.

التبرير rationalization: إعطاء تفسيرات مقبولة لسلوك غير مقبول. مثال: التهرب من الضرائب بدعوى أنها حرام على الحكوم أولأنى أعطيها للجمعيات الخيرية أوتبرير فصلك من وظيفتك لأنك رفضت تملق الرئيس بدلاً من الاعتراف بأنك أهملت وظيفتك.

إبلاغ خطأ صديقك فى العمل إلى الرئيس. إننى فعلت ذلك بناءًا على واجبى وليس لكى آخذ وظيفته.

التفكير المجرد intellectualization: وهوفصل الجانب الوجدانى من الموقف والتركيز على التفاصيل فقط. وذلك لأن مواجهة المشاعر التى يسببها هذا الموقف تثير لديه قلق غير محتمل مثل: الزوجة التى تدقق فى جميع تفاصيل الجنازة أوالمعاش فور وفاة زوجها.

الإحلال أوالإزاحة displacement: وهوتحويل المشاعر من مصدرها الحقيقى إلى شئ آخر أكثر أمانًا وقبولاً إجتماعيًا. فمثلاً. الشخص الغاضب من رئيسه يحوّل غضبه إلى زوجته وتحوّل الزوجة غضبها إلى الأطفال.

مثال آخر. فى تفسير الأحلام: أن الإنسان يحوّل الضغوط الخارجية خلال النوم إلى مشهد أوفكرة خلال حلم لكى يخرج فيه الضغط.

مثال آخر: تعلّق المريض بالطبيب عندما يرى فيه شخصًا هامًا فى حياته كوالده.

التقمص identification: هى الوسيلة التى تحول بها رغبة أوسلوك غير مقبول بإنكار الرغبة وتشبهه بالشخص الذى يقوم بذلك السلوك. مثل تشبه الأطفال بآبائهم، وتشبه النساء بممثلات السينما، وتشبه الأطفال بأبطال أفلام العنف.

التراقى أوالتسامى sublimation: هوتحويل رغبة مهددة أوغير مقبولة وغالبًا جنسية إلى سلوك مقبول إجتماعيًا. مثلاً: الطفل الذى يهوى جمع الحشرات أوتشريح الضفادع يكبر ويكون جراحًا. أوالفتاة المُغرقة فى الرومانسية تصبح كاتبة. فتى شديد العنف يصبح مزارعًا.

الكبت الواعى suppression: وهوأن أتخذ قرار بتأجيل التفكير فى مشكلة تقلقنى حتى أكون أكثر استعدادًا لمواجهتها.

■ ■ ■

إضطراب الشخصية الزورانيه

الشخص المصاب تجده دائمًا مغرور - لا يثق بالآخرين من حوله ويرفض المسئولية على كل تصرفاته. وغالبًا ما تجده قلق - عدوانى - غاضب.

احصائيات الاضطراب

وتصل نسبة الإصابة من ٢,٥ - ٥٪ من العامة وهم الذين فقط قد استشاروا معالجين مع العلم بأن معظم المصابين لا يعرفون فى الأصل أنهم فى حاجة إلى علاج أودواء أوعلاج نفسى. وتظهر كثيرًا فى الأقارب من الأشخاص المصابين بالفصام مع عدم وجود دلائل تشير بوجود المرض خلال توارث عائلى وتزيد نسبة الإصابة فى الرجال عنها فى النساء وتزداد ما بين الأقليات من الناس مثل المهاجرين أوالصُّم.

التشخيص

وغالبًا ما يبدوالمصاب غير محتاج إلى أى استشارة نفسية، رسمى جدًا فى مظهره، ودائمًا قلق، فى ضغط مستمر، يفتقر القدرة على الاسترخاء، دائمًا ما يكون جادًا، فاقد الليونة فى التعامل، يتميز حواره بالموضوعية ودائمًا فى اتجاه الأهداف goal ditrcted.

الأعراض الاكلينيكية

- وتبدأ معظم هذه الأعراض فى سن متقدمة من البلوغ، ويسيطر على تفكيره ارتيابات دون أساس كاف فى أن الآخرين يستغلونه أويلحقون به الأذى أويخدعونه منشغل بشكوك لا أساس ولا مسوغ لها حول وفاء أوائتمانية الأصدقاء والزملاء مُحجم عن الوثوق فى الآخرين بسبب الخوف غير المسوغ فى أن المعلومات ستستخدم بشكل خبيث ضده.

- يستنبط من الملاحظات أوالأحداث البريئة إهانات وتهديدات خفية ويميل لتضخيم الأمور.

- يحمل الضغائن بصورة متواصلة أى لا يصفح عن الإهانات أوالأذيات أوالاحتقارات.

- يستشعر هجومات على شخصه أوسمعته لا تكون ظاهرة للآخرين وهوسريع الاستجابة بغضب أوالقيام بهجوم مضاد.

- لديه شكوك متكررة دون مسّوغ فى إخلاص الزوج، والغيرة المفرطة.

- الشك وعدم الثقة والتى لا توجد لها أصول يمكن الاعتماد عليها فى الأصدقاء والآخرين خوفًا منهم على إذائه أوإيقاع الأذى به أوبها.

- دائمًا ما يكون تفكيره مُفعماً بالشك فى مدى مصداقية أصدقائه المحيطين به.

- غالبًا ما يقرأ ما وراء الكلمات من المعانى الحميدة إلى

مخاوف وتهديدات تمثل خطرًا عليه.

- دائمًا ما يساوره الشك بدون أى مُعطيات أودلائل على زوجته أوغيرة زائدة عليها. مع العلم بأن كل هذه الأعراض لا تمثل مرحلة من مراحل الفصام أوالاضطراب الوجدانى أولا يعانى من حالة مرضية عامة تؤثر على تفكيره.

- لا يحدث حصرًا أثناء الإصابة بالفصام أواضطراب مزاج مع مظاهر ذهانية أواضطراب ذهانى آخر وليس ناجمًا عن تأثيرات فسيولوجية مباشرة لحالة طبية عامة.

- الحساسية المفرطة وعدم القدرة على تحمل النقض.

- ضحل المشاعر.

- فقدان القدرة على المرح والتجاوب مع روح الفكاهة.

- ناجح فى الأعمال الفردية ويعمل بصعوبة فى العمل الجماعى.

إن الأشخاص المصابين يعانون من مثل هذا الاضطراب مدى حياتهم. وهم يعملون ويعيشون مع الآخرين ولكن مشكلاتهم الوظيفية وحياتهم الزوجية دائمًا ما تواجه مشكلات متعددة.

العلاج

وينقسم علاج المصابين والتى تؤثر اصابتهم على طبيعة حياتهم ووظيفتهم واستقرار الحياة الزوجية لديهم إلى نوعين من العلاج:

أولاً: العلاج العقاقيرى.

ويستخدم فقط فى علاج القلق والهياج لديهم المصاحب للاضطراب بصورة مؤثرة ومقلقة لدى مثل هؤلاء.

ثانيًا: العلاج المعرفى السلوكى:

حسب ما يقدمه برنامج الطبيب.

■ ■ ■

إضطراب الشخصية المتجنبة

يتميز هذا النوع من اضطراب الشخصية بالاحساس المفرط بعدم الكفاءة والخوف من التقييم السلبى مما يؤدى إلى معاناته من الكف الاجتماعى، ولذلك فالشخص المريض باضطراب الشخصية المتجنبة تجده دائمًا خجول، منعزل اجتماعيًا، يبدى كبحًا فى العلاقات بسبب الخوف من أن يكون موضع سخرية.

الاحصائيات

يعتبر اضطراب الشخصية المتجنبة من الأنواع الشائعة حيث تبلغ نسبة حدوثها من ١ ـ ١٠٪ من عامة الناس، مع عدم وجود احصائيات بوجود نسب مختلفة من الإصابة تتعلق بالجنس سواء رجل أوامرأة.

التشخيص والأعراض الاكلينيكية

Diagnosis and clinical picture

يتضح لنا ظاهرًا أثناء محادثة المريض مدى معاناته من القلق، غالبًا ما تكون طريقته فى الكلام بعصبية وتوتر.

ويُمثل خوفه من عدم الاستحسان أوالنقد قلب المشكلة لدى مثل هؤلاء المرضى، فالمريض يريد أن يشعر بالدفء والأمان مع الآخرين ولكن فرط الحساسية من خوفه من عدم الاستحسان

أوالرفض يفسر تجنبه لمثل هذه المواقف، ولخوفه الشديد من عدم الاستحسان فهولا يتكلم أمام الناس ولا يطلب شيئًا من أشخاص لا يعرفهم، وغالبًا ما يعمل بوظائف جانبية ودائمًا ما تكون ليلاً، لا يدخل فى علاقات مع أحد إلا فى وجود ضمان قوى بعدم الرفض لتلك العلاقة، يفتقر دائمًا إلى وجود أصدقاء حميمين لديه.يبدأ فى فترة مبكرة من البلوغ.

ويتم تشخيص هؤلاء المصابين بوجود ٥ سياقات من السياقات التالية:

يتجنب النشاطات المهنية التى تتطلب احتكاكًا مهنيًا مهمًا مع الآخرين بسبب الخوف من الانتقاد أوعدم الاستحسان أو الرفض.

يرفض الانخراط مع الناس مالم يكن متيقنًا من أنه سيكون محبوبًا.

الانسحاب الإجتماعى بالرغم من الرغبة فى الحب والقبول.

يبدى كبحًا فى العلاقات الحميمة بسبب الخوف من أن يكون موضع سخرية أونقد.

منشغل بكونه موضع انتقاد أورفض فى المواقف الاجتماعية.

يكون فى حالة كف أوتثبيط فى المواقف الجديدة مع الناس بسبب الخوف من عدم الكفاءة.

ينظر إلى نفسه على أنه أخرق اجتماعيًا أوأدنى من الآخرين أولا يمتلك جاذبية شخصية.

لا يعرض نفسه بصورة غير عادية للمجازفات أوالانخراط

فى أنشطة جديدة لأنها قد تظهر الارتباك أوالخجل.

الكثير من مرضى اضطراب الشخصية المتجنبة لديهم القدرة على العمل فى البيئة المنغلقة المحمية (أمين مخزن - باحث فى المختبر - رجل أمن مسائى).

Protected environment، البعض منهم يتزوجون وينجبون ويعيشون حياتهم محاطين فقط بأفراد عائلاتهم ولكن لوفقدوا الدعم والحماية من المحيطين support system fail فهم معرضون إلى الاكتئاب، القلق، أحيانًا يصيبهم الغضب، تمتلئ حياتهم بفترات كثيرة من المعاناة من الفوبيا الاجتماعية.

العلاج

أولاً: العلاج السلوكى:

ويعتمد العلاج النفسى لهؤلاء المرضى على تنشئة إتفاق قوى بين المصاب والمعالج وعندما تتموالثقة بينهما فلابد للمعالج أن يتقبل مخاوف المريض من الرفض بمواقفه تجاهه.

ولابد للمعالج أن يقوم بتشجيع المريض على النزول خارجا وليُجرِّب بنفسه الأشياء التى تحمل له معانى الرفض والفشل ويعلمه كيف يُعبر عن احتياجاته بحرية وليرفع من احساسه بثقته بنفسه.

ولابد له وأن يكون واعيًا ومدركًا لخطورة إضافة مهام اجتماعية جديدة للمصاب أثناء فترات العلاج قد تنتهى بالفشل مما يُزيد من عدم الثقة والاحساس بالخوف لديه.

ثانيًا : العلاج العقاقيرى:

ويأتى دور العلاج العقاقيرى فقط فى علاج الأعراض المصاحبة لهؤلاء المرضى من مضادات الاكتئاب أوالأدوية المستخدمة لعلاج القلق.

والممكن استخدام بعض الأدوية مثل atenolol (tenormin) فى علاج النشاط الزائد للجهاز العصبى السمبثاوى والذى يبدوفى نشاط ملحوظ لدى هؤلاء المصابين خاصةً عندما يواجهون أى مواقف جديدة تصيبهم بشئ من الخوف.

■ ■ ■

إضطراب
الشخصية الإكتئابية

دائمًا ما يوصف هذا الشخص المضطرب بالشخصية المكتئبة بالمتشائم، anhedonic، Doty bound، ولا ينعم بالسعادة مطلقًا.

احصائيات المرض

لأن اعتبار اضطراب الشخصية المكتئبة سياق جديد فى المرجع التشخيصى والاحصائى الرابع المعدل للاضطرابات النفسية - جمعية الطب النفسى DSM IV-TR إلا أنه يبدوأن اضطراب الشخصية الاكتئابى تتساوى نسبة الإصابة به فى المرأة والرجل، ويشيع وجوده ما بين الأسر التى تعانى من أمراض الاكتئاب.

مسببات المرض

مع أن المسبب الحقيقى لحدوث مثل هذا الاضطراب غير معلوم تحديدًا إلا أنه يوجد عدة محاور من النظريات تفسر على أساسها مسببات حدوث الاضطراب.

توجد هناك إشارات تُعزى بأن نفس مسببات الاكتئاب وعسر المزاج هى مسببات اضطراب الشخصية الاكتئابى مثل:

فقدان أوالإفتقار إلى رعاية الأبوين، الشعور المخذى بالذنب.

وهناك نظرية بيولوجية تشير إلى وجود خلل فى الموصلات العصبية والدوائر العصبية التى تعمل بها (ارجع لأسباب الاكتئاب بالموقع).

وهوالمحور المشترك والمتحكم فى إفراز وتنظيم عمل النواقل العصبية مثل السيروتونين والادرينالين والتى يؤدى وجود أى خلل بها إلى اكتئاب.

ولايمكن أبدًا أن ننفى دور الوراثة فى مثل هذه الاضطرابات كما هومشار إليه فى الدراسات Stella - chess's.

التشخيص المفارق

Differential Diagnosis

يجب التفريق بين اضطراب الشخصية الاكتئابى وبين اضطراب عسر المزاج والذى يتميز بوجود تغيرات جسيمة عنها فى اضطراب الشخصية الاكتئابى.

كما يأتى اضطراب عسر المزاج فى صورة نوبات بينما يتعايش اضطراب الشخصية الاكتئابى مع المصاب طوال حياته ومن الممكن توصيف اضطراب الشخصية الاكتئابى كجزء من سياق اضطرابات عاطفية Affective condition.

يمثل اضطراب عسر المزاج، واضطراب الاكتئاب الجسيم

الاضطرابات الأكثر خطورة فيها.

تجدر بنا الإشارة إلى نتائج بعض الأبحاث Donald klein and Gregory والتى نصت على أن الشخص المصاب باضطراب الشخصية الاكتئابى يمتلك قابلية أكبر فى إمكانية معاناته من اضطراب اكتئابى جسيم، اضطراب عسر المزاج، اضطرابات بالمزاج من الممكن أن تستمر مدى حياته.

العلاج

العلاج النفسى:

يأتى العلاج النفسى بالاستبصار فى مقدمة الوسائل شديدة الفاعلية فى علاج مثل هؤلاء المصابين ولأن المصاب باضطراب الشخصية الاكتئابى لديه القدرة الجيدة على إختبار الواقع. فهويمتلك القدرة على استبصار ديناميكية حدوث المرض ومدى تأثيره على علاقاته بالآخرين.

ويمكن استخدام العلاج المعرفى والذى بدوره يساعد المريض لفهم التشوهات المعرفية (العلاج المعرفى فى الاكتئاب بالموقع).

العلاج العقاقيرى:

ويستخدم فى علاج مثل هؤلاء المضطربين مضادات الاكتئاب وأدوية أخرى (العلاج الدوائى فى الاكتئاب بالموقع). ومن الممكن استخدام جرعات صغيرة من Psycho stimulant مثل مركبات أمفيتامين ٥ ـ ١٥ مجم/ يوم.

فى كل الحالات فإن استخدام كلاً من العلاج السلوكى معضدًا بالعلاج العقاقيرى يأتى بنتائج أكثر فائدة.

التشخيص والأعراض الاكلينيكية

تغلب على ملامح هذا الشخص المصاب باضطراب الشخصية الاكتئابى نظرات التشاؤم، الانصياع، الاحساس بفقدان الأمل، لا يستمتع مثل باقى البشر بمتعة الحياة، دائمًا ما تجده وحيدًا وتعلوه الكآبة.

ودائمًا ما تجده يعانى من الشعور بالمسئولية، منشغل دائمًا بالعمل، زائد التركيز، يسعى دائمًا إلى التميز.

هم دائمًا خائفون من عدم الاستحسان، يعانون دائمًا وربما من السهل يبكون ولكن فى السر وليس أمام أى أحد، مبعثر الفكر، متردد hesitation، غير قادر على اتخاذ قرارات، يفتقر إلى الشعور المتوارث بالخوف وعدم الأمان.

عادةً ما يظهرون الضيق والكرب والقلق والتشاؤم وإنخفاض الروح المعنوية والنظر إلى الحياة بغين حزينة منكسرة.

ويتم تشخيص مثل هذا الاضطراب إذا توافرت ٥ أو أكثر من هذه التظاهرات:

- يغلب على مزاجه الكآبة، الحزن، الافتقار إلى الشعور بالمتعة.

- دائمًا ما يلوم نفسه.

- دائم الاعتذار.

- متشائم.

- دائمًا ينتابه الاحساس بالذنب وتأنيب الضمير.

- بشــرط ألا توجـد مــثل هـذه الأعــراض أثنـاء نوبات من الاكتئاب أو عسر المزاج.

■ ■ ■

إضطراب الشخصية
غير المحددة فى مكان

تُعنى هذه الفئة بالاضطرابات فى أداء الشخصية (إحالة إلى المعايير التشخيصية العامة لاضطرابات الشخصية).

والتى لا تحقق معايير أى من اضطرابات الشخصية النوعية.

ومثال ذلك وجود مظاهر لأكثر من اضطراب شخصية نوعى، والتى تلبى المعايير الكاملة لأى اضطراب شخصية بمفرده (الشخصية المختلطة) لكنها تسبب معًا مشكلة سريرية أو اختلال فى واحد أو أكثر من مجالات الأداء الوظيفى مثل: الأداء الاجتماعى أو المهنى. ويمكن استخدام هذه الفئة عندما يقدر الطبيب أن اضطرابًا فى الشخصية نوعيًا ليس مشمولاً فى التصنيف هو المناسب.

وتتضمن الأمثلة:

- اضطراب الشخصية الاكتئابى.

- اضطراب الشخصية السلبى - العدوانى.

- اضطراب الشخصية الاكتئابى. Depressive personality disorder.

- دائمًا ما يوصف هذا الشخص المضطرب بالشخصية

المكتئبة بالمتشائم، anhedonic، Doty bound، ولا ينعم بالسعادة مطلقاً.

احصائيات المرض

لأن اعتبار اضطراب الشخصية المكتئبة سياق جديد فى المرجع التشخيصى والاحصائى الرابع المعدل للاضطرابات النفسية - جمعية الطب النفسى DSM IV-TR إلا أنه يبدوأن اضطراب الشخصية الاكتئابى تتساوى نسبة الإصابة به فى المرأة والرجل، ويشيع وجوده ما بين الأسر التى تعانى من أمراض الاكتئاب.

مسببات المرض

مع أن المسبب الحقيقى لحدوث مثل هذا الاضطراب غير معلوم تحديداً إلا أنه يوجد عدة محاور من النظريات تفسر على أساسها مسببات حدوث الاضطراب.

توجد هناك إشارات تُعزى بأن نفس مسببات الاكتئاب وعسر المزاج هى مسببات اضطراب الشخصية الاكتئابى مثل: فقدان أو الإفتقار إلى رعاية الأبوين، الشعور المخذى بالذنب.

وهناك نظرية بيولوجية تشير إلى وجود خلل فى الموصلات العصبية والدوائر العصبية التى تعمل بها (ارجع لأسباب الاكتئاب بالموقع).

وهو المحور المشترك والمتحكم فى إفراز وتنظيم عمل النواقل

العصبية مثل السيروتونين والادرينالين والتى يؤدى وجود أى خلل بها إلى اكتئاب.

ولا يمكن أبدًا أن ننفى دور الوراثة فى مثل هذه الاضطرابات كما هو مشار إليه فى الدراسات Stella - chess's.

التشخيص المفارق

Differential Diagnosis

يجب التفريق بين اضطراب الشخصية الاكتئابى وبين اضطراب عسر المزاج والذى يتميز بوجود تغيرات جسيمة عنها فى اضطراب الشخصية الاكتئابى.

كما يأتى اضطراب عسر المزاج فى صورة نوبات بينما يتعايش اضطراب الشخصية الاكتئابى مع المصاب طوال حياته ومن الممكن توصيف اضطراب الشخصية الاكتئابى كجزء من سياق اضطرابات عاطفية Affective condition.

يمثل اضطراب عسر المزاج، واضطراب الاكتئاب الجسيم الاضطرابات الأكثر خطورة فيها.

تجدر بنا الإشارة إلى نتائج بعض الأبحاث Donald klein and Gregory والتى نصت على أن الشخص المصاب باضطراب الشخصية الاكتئابى يمتلك قابلية أكبر فى إمكانية معاناته من اضطراب اكتئابى جسيم، اضطراب عسر المزاج، اضطرابات بالمزاج من الممكن أن تستمر مدى حياته.

العلاج

العلاج النفسى:

يأتى العلاج النفسى بالاستبصار فى مقدمة الوسائل شديدة الفاعلية فى علاج مثل هؤلاء المصابين ولأن المصاب باضطراب الشخصية الاكتئابى لديه القدرة الجيدة على إختبار الواقع. فهو يمتلك القدرة على استبصار ديناميكية حدوث المرض ومدى تأثيره على علاقاته بالآخرين.

ويمكن استخدام العلاج المعرفى والذى بدوره يساعد المريض لفهم التشوهات المعرفية (العلاج المعرفى فى الاكتئاب بالموقع).

العلاج العقاقيرى:

ويستخدم فى علاج مثل هؤلاء المضطربين مضادات الاكتئاب وأدوية أخرى (العلاج الدوائى فى الاكتئاب بالموقع). ومن الممكن استخدام جرعات صغيرة من Psycho stimulant مثل مركبات أمفيتامين ٥ ـ ١٥ مجم/ يوم.

فى كل الحالات فإن استخدام كلاً من العلاج السلوكى معضدًا بالعلاج العقاقيرى يأتى بنتائج أكثر فائدة.

التشخيص والأعراض الاكلينيكية

تغلب على ملامح هذا الشخص المصاب باضطراب الشخصية الاكتئابى نظرات التشاؤم، الانصياع، الاحساس بفقدان الأمل، لا يستمتع مثل باقى البشر بمتعة الحياة، دائمًا ما تجده وحيدًا وتعلوه الكآبة.

ودائمًا ما تجده يعانى من الشعور بالمسئولية، منشغل دائمًا بالعمل، زائد التركيز، يسعى دائمًا إلى التميز.

هم دائمًا خائفون من عدم الاستحسان، يعانون دائمًا وربما من السهل يبكون ولكن فى السر وليس أمام أى أحد، مبعثر الفكر، متردد hesitation، غير قادر على اتخاذ قرارات، يفتقر إلى الشعور المتوارث بالخوف وعدم الأمان.

ويتم تشخيص مثل هذا الاضطراب إذا توافرت ٥ أو أكثر من هذه التظاهرات:

- يغلب على مزاجه الكآبة، الحزن، الافتقار إلى الشعور بالمتعة.

- دائمًا ما يلوم نفسه.

- دائم الاعتذار.

- متشائم.

- دائمًا ينتابه الاحساس بالذنب وتأنيب الضمير.

- بشرط ألا توجد مثل هذه الأعراض أثناء نوبات من الاكتئاب أو عسر المزاج.

■ ■ ■

كيف تتعامل مع الناس حسب شخصيتهم؟

الإنسان الودود ذو الشخصية البسيطة

خصائصه:

- هادئ وبشوش وتتميز أعصابه بالاسترخاء.
- يثق بالناس ويثق أيضاً بنفسه.
- يرغب فى سماع الإطراء من الآخرين.
- طيب القلب ويرحب بزواره ومقبول من الآخرين.
- غير منظم ولا يحافظ على المواعيد وليس للزمن قيمة.
- حسن المعاملة والمعشر وكثير المرح.
- لديه الشعور بالأمان.
- يتحاشى الحديث حول العمل.
- يرى نفسه بخير والآخرين بخير أيضا.

كيف نتعامل معه؟

- قابله بإحترام وحافظ على الإصغاء الجيد.
- المحافظة على مناقشة الموضوع المطروح وعدم الخروج عنه.

- حاول العمل على توجيه الحديث إلى الهدف المنشود.
- تصرّف بجدية عند الحاجة.
- حاول المحافظة على المواعيد، وأفهمه مدى أهمية الوقت.

الإنسان الخشن

خصائصه:

- قاسى فى تعامله حتى أنه يقسوعلى نفسه أحياناً.
- لا يحاول تفهم مشاعر الآخرين لأنه لا يثق بهم.
- يكثر من مقاطعة الآخرين بطريقة تظهر تصلبه برأيه.
- يحاول أن يترك لدى الآخرين إنطباعاً بأهميته.
- مغرور فى نفسه لدرجة أن الآخرين لا يقبلوه.
- لديه القدرة على المناقشة مع التصميم على وجهة نظره.
- يرى نفسه أنه بخير ولكن الآخرين ليسوا بخير.

كيفية التعامل معه:

- أعمل على ضبط أعصابك والمحافظة على هدوئك.
- حاول أن تصغى إليه جيداً.
- تأكد من أنك على إستعداد تام للتعامل معه.
- لا تحاول إثارته بل جادله بالتى هى أحسن.
- حاول أن تستخدم معلوماته وأفكاره.

- كن حازماً عند تقديم وجهة نظرك.

- أفهمه إن الإنسان المحترم على قدر إحترامه للآخرين.

- ردد على مسامعه الآيات والأحاديث المناسبة.

- استعمل معه أسلوب: نعم... ولكن.

الشخص المتردد

خصائصه:

- يفتقر إلى الثقة بنفسه.

- تظهر عليه علامات الخجل والقلق.

- تتصف مواقفه غالباً بالتردد.

- يجد صعوبة فى إتخاذ القرار.

- يضيع وسط البدائل العديدة.

- يميل للإعتماد على اللوائح والأنظمة.

- كثير الوعود ولا يهتم بالوقت.

- يطلب المزيد من المعلومات والتأكيدات.

- يرى نفسه أنه ليس بخير والآخرين بخير.

كيف نتعامل معه؟

- محاولة زرع الثقة فى نفسه.

- التخفيف من درجة القلق والخجل بأسلوب الوالدية الراعية.

- ساعده على إتخاذ القرارات وأظهر له مساوىء التأخير فى ذلك.

- أعمل على توفير نظام معلومات جيد لتزويده.

- أعطه مزيداً من التأكيدات.

- أفهمه أن التردد يضر بصاحبه وبعلاقته مع الآخرين.

- أفهمه أن الإنسان يحترم بثباته وقدرته على إتخاذ القرار.

الشخص الذى تتصف ردود فعله بالبطء والبرود

خصائصه:

- يتميز بالبرود ويصعب التفاهم معه.

- يتميز بدرجة عالية من الإصغاء ويتفهم المعلومات.

- لا يرغب فى الإعتراض على الأفكار المعروضة.

- يتهرب من الإجابة على الأسئلة الموجهة إليه.

- لا يميل للآخرين فهو غير عاطفى.

كيف نتعامل معه؟

- عالجه بأسلوبه من خلال إصغائك الجيد.

- وجه إليه الأسئلة المفتوحة التى تحتاج إلى إجابات مطولة.

- استخدم معه الصمت لتجبره على الإجابة.

- لتكن بطيئاً فى التعامل معه ولا تتسرع فى خطواتك.

- اظهر له الإحترام والود.

الشخص الثرثار

خصائصه:

- كثير الكلام ويتحدث عن كل شىء وفى كل شىء.

- يعتقد أنه مهم.

- يمكن ملاحظة رغبته فى التعالى إلا أنه أضعف مما تتوقع.

- يتكلم عن كل شىء باستثناء الموضوع المطروح للبحث.

- يقع فى الأخطاء العديدة.

- واسع الخيال ليثبت وجهة نظره.

كيف نتعامل معه؟

- قاطعه فى منتصف حديثه وعندما يحاول إستعادة أنفاسه، قل له: يا سيد.. ألسنا بعيدين عن الموضوع المتفق عليه؟.

- أثبت له أهمية الوقت وأنك حريص عليه.

- أشعره بأنك غير مرتاح لبعض أحاديثه وذلك بالنظر إلى ساعتك.. وبالتنفيخ و..الخ.

الشخصية المعارضة دائما

خصائصه:

- لا يبالى بالآخرين لدرجة أنه يترك أثراً سيئاً لديهم.

- يفتقر إلى الثقة لذا تجده سلبياً فى طرح وجهات نظره.
- تقليدى ولا تغريه الأفكار الجديدة ويصعب حثه على ذلك.
- لا مكان للخيال عنده فهو شخصية غير مجددة.
- عنيد، صلب، يضع الكثير من الإعتراضات.
- يذكر كثيراً تاريخه الماضى.
- يلتزم باللوائح والأنظمة المرعية نصاً لا روحاً.
- لا يميل للمخاطرة خوفاً من الفشل.

كيفية التعامل معه:

- التعرف على وجهة نظره من خلال موقفنا الإيجابية معه.
- تدعيم وجهة نظرك بالأدلة للرد على اعتراضاته.
- أكد له على أن لديك العديد من الشواهد التى تؤيد أفكارك.
- عدم إعطائه الفرصة للمقاطعة.
- قدم أفكارك الجديدة بالتدريج.
- لتكن دائماً صبوراً فى تعاملك معه.
- استعمل أسلوب: نعم... ولكن.

الشخص مدعى المعرفة

خصائصه:

- لا يصدق كلام الآخرين ويبدى دائماً اعتراضه.

- متعالى. ويحب السيطرة الكلامية ويميل إلى السخرية.
- عنيد، رافض، ومتمسك برأيه.
- يفتخر ويتحدث عن نفسه طيلة الوقت.
- شكاك، ويرتاب بدوافع الآخرين.
- يحاول أن يعلمك حتى عن عملك أنت.

كيف نتعامل معه؟

- تماسك أعصابك وحافظ على هدوئك التام.
- تقبل تعليقاته ولكن عليك أن تثابر فى عرض وجهة نظرك.
- ألجأ فى مرحلة ما إلى الإطراء والمدح.
- اختر الوقت المناسب لمقاطعته فى مواضيع معينة.
- لتكن واقعياً معه دائماً.
- لا تفكر فى الإنتقام منه أبداً.
- استعمل أسلوب: نعم... ولكن.

الشخص الخجول

خصائصه:

- يفتقد إلى الثقة فى نفسه.
- من السهو لة إرباكه.
- متحفظ ويتبدل لونه لأقل مؤثر.

- يحاول الإختباء خلف الآخرين.

- يتصف سلوكه عامة بالفشل فى حياته العملية والخاصة.

كيف نتعامل معه؟

- أطلب منه تقديم وجهة نظره.

- قل له: إن الإنسان يحترم لمعلوماته، وإظهارها للإستفادة منها.

- حاول أن تعمل على زيادة ثقته بنفسه وذلك بوضعه فى مواقف مضمون نجاحها.

- لا تقدم إليه البدائل، وحاول أن تعطيه الحل ليثبت عليه.

الشخص العنيد

خصائصه:

- يتجاهل وجهة نظرك ولا يرغب فى الإستماع إليها.

- يرفض الحقائق الثابتة ليظهر درجة عناده.

- صلب، قاس فى تعامله.

- ليس لديه إحترام للآخرين ويحاول النيل منهم.

كيف نتعامل معه؟

- أشرك الآخرين معك لكى توحد الرأى أمام وجهة نظره.

- أطلب منه قبول وجهة نظر الآخرين لمدة قصيرة لكى تتوصلوا إلى إتفاق.

- أخبره بأنك ستكون سعيداً لدراسة وجهة نظره فيما بعد.

- استعمل أسلوب: نعم... ولكن.

الشخص المفكر الايجابى

خصائصه:

- يتصف بمواقفه الإيجابية الجادة المعقولة.

- متحمس، ذكى، يهتم بالنتائج.

- مفاوض جيد ويوجه الأسئلة البناءة.

- يعترض بأسلوب لبق مقبول.

- يصغى إصغاءً جيداً.

- واقعى ويتخذ قراراته بهدوء وعقلانية.

كيف نتعامل معه؟

- ليكن تعاملك معه إيجابياً بمنهج ناضج.

- إتبع التسلسل المنطقى فى أحاديثك معه.

- لا تأخذ كل ما يطرحه قضايا مسلم بها.

- كن أميناً فى تعاملك معه.

- تقبل تحدياته واستجب لها بفعالية.

الشخص المتعالى

خصائصه:

- يعتقد أن مكانه وسط المجموعة لا يمثل المكانة التى

يستحقها وأن ذلك يمثل مستوى أقل بكثير مما يستحق.

- يحاول تصيد السلبيات لدى الآخرين ويحاول إيصالهم إلى المواقف الحرجة.

- يعامل الآخرين بتعال لاعتقاده أنه فوق الجميع.

كيف نتعامل معه؟

- لا تحاول إستخدام السؤال المفتوح معه، لأنه ينتظر ذلك ليحاول إثبات أن لديه المعلومات المتخصصة حول الموضوع المطروح أكثر بكثير مما لديك، لأنه يشعر عند توجيه السؤال المفتوح إليه أنه هو حلال المشاكل وأن رأيك لا يمثل أى قيمة بالنسبة له.

- استعمل معه أسلوب: نعم... ولكن، مثال: إنك فعلاً على حق ولكن لو فكرت معى فى.

الشخص كثير المطالب

خصائصه:

- صعب المراس، ولكنه ليس من الشاكين أو الغضبانين.

- يصعب التعامل معه بكثرة المطالب.

- يحرجك بإلحاحه لأن تؤدى له خدمة عند سفره مثلاً.

كيف نتعامل معه؟

عالجه بالمراوغة والتسويف: أخبره أنك ستفكر فى طلبه وتحدثه فى شأنه لاحقاً، وعندها تستطيع أن تفكر فعلاً بما

ستخبره، قل له: إننى مرتبط بمواعيد كثيرة، أرجوألا تتوانى فى الإتصال بى مرة ثانية.

أعتقد أن الكثير من الرجال سيطبقون هذا على زوجاتهم.

الشخص الباحث عن الأخطاء

خصائصه:

- مقولته المشهو رة: الهجوم خير وسيلة للدفاع.
- يتصيد الأخطاء على درجة عالية.
- لديه دائماً مجموعة من الأسئلة ليواجه بها الآخرين.
- تراه يتنقل من مكان لآخر بحثاً عن الأخطاء.
- ليس لديه إحترام لمشاعر الآخرين.

كيف نتعامل معه؟

- لا تفقد السيطرة على أعصابك معه.
- لا تفتح له الباب الكامل ليقول كل ما عنده.
- أصغ إليه بدرجة عالية.
- أفهمه أن لكل إنسان حدود يجب أن يلتزم بها.
- لا تعطيه الفرصة للسيطرة الكلامية.
- استعمل معه أسلوب: نعم... ولكن.

الشخص كثير الشكوى

خصائصه:

- كثير الشكوى: إذا حاولت تقديم النصيحة له يقول: يبدو لى عدم فهمك الأمر.

لوسألت، كيف حالك اليوم؟ عندها يقص علينا قصة حياته كلها، متاعبه مع عائلته، مشاكله المالية، متاعبه مع مديره. الخ.

كيف نتعامل معه؟

- الإصغاء الجيد إليه لغرض فهم وضعه، وصياغة مشكلته بجمل توحى إليه بأننا معه ونتفهم مشكلته.

- لا تحاول أن تسدى النصح إليه بل المصادقة على صحة الشكوى مما يشعر صاحبها بالإرتياح.

- تقمص مشكلاته عاطفيا.

هذا طبعا إذا اضطررت للتعامل مع مثل هذا الشخص.

■ ■ ■

كيف تتعامل مع أصعب الناس؟

المثاليه المتسلطه

لاشك أن التعامل مع الناس يحتاج إلى مهارة وصبر وحنكة كذلك لأن حكمة الله تعالى اقتضت أن الناس لابد وأن يختلفوا فى الطباع والأهو اء والمشارب. ولا يمكن أن يجتمع الناس جميعا على رجل واحد وهذا من سنن الله تعالى فى الخلق ولوكان الأمر كذلك لاجتمع الناس على الأنبياء وهم أكمل خلق الله جميعا.

فالحكمة تقتضى أن نتعامل مع السمح اللين من الناس الذى يألف ويؤلف وكذلك أن نتعامل مع من نعتبرهم أصعب الناس طباعا. ولا أود أن أكون متشائما حينما أقول تعالوا لنتعلم كيف نتعامل مع أصعب الناس. لأن البعض قد يتهمنى بالتشاؤم حينما أدعولذلك لكننى أعود وأؤكد على أن مواجهة الخطأ ومحاولة تصحيحه هى قمة الإيجابية والتفاؤل فلا ينبغى أن نكون كالنعامة التى ترى الحق وتغمض عينيها عنه بل وتدفن رأسها فى التراب.

من الناس من هو عصبى حاد المزاج ومنهم من هو مستأسد ومنهم من هو مستبد جبار والعياذ بالله. أنماط كثيرة نواجهها فى قطار الحياة وقد يقول البعض إننى لا أريد أن أتعب حالى

وأتعامل مع هؤلاء فالبعد عنهم غنيمة كما يقولون. وقد يبدوهذا صحيحا فى بعض الأحيان ولكن ليس على الدوام فقد تجبرك الظروف وتضطرك الأيام لأن تتعامل مع مثل هذه النماذج من البشر فليس من المعقول أن يكون رئيسك فى العمل مثلا ممن يتصفون بهذه الصفات ثم تقول لى إنك لن تتعامل معه فبالطبع أنك لن تستطيع إيقاف التعامل معه مما سيضطرك لأن تترك وظيفتك مثلا ولكن بدلا من كل هذه المشكلات لم لا تتعلم كيف تتعامل معه من قبيل أن معالجة السبب أفضل مئة مرة من معالجة العرض.

وإن شاء الله فى هذا العدد وعدة أعداد قادمة سوف نحاول التعرف على كيفية التعامل مع أمثال هؤلاء.

الشخص المثالى

وللوهلة الأولى قد يقول قائل وهل الشخص المثالى شخص يصعب التعامل معه؟ كيف ذلك وهو الذى يحب المثالية؟ وهل هناك أحد لا يحب المثالية؟.

ونقول لهؤلاء مهلا فقبل أن تقول ذلك تعال لنتعرف على الشخص المثالى من هو؟.

هو شخص يبالغ فى تمميق وتلميع إنتاجه ومع ذلك لا يرقى أبدا إلى المستوى الذى يريده فهو ينشد صورة لأداء عمله ليست موجودة ولا يمكن أن تكون موجودة على أرض الواقع مما يسبب له ولمن يحيطون به الكثير من المتاعب وإن شئت فقل المشكلات.

هؤلاء الزملاء المثاليون يأملون فى أنفسهم الكثير وهم يرون أن كل شىء يقومون به يجب أن يكون على المستوى الذى يرغبون فيه ولأن هؤلاء الأشخاص يكونون عادة أذكياء فإنهم يمثلون مصدر إزعاج كبير لكل من يتعامل معهم.

كيف تتعرف على الشخص المثالى؟

١ ـ لا يقنع أبدا بعمله الذى يعمله.

٢ ـ كثير الوسوسة.

٣ ـ ينشد الكمال الممل والذى لا يمكن أن يتحقق.

٤ ـ لا يتوقع الشر أبدا من الغير.

٥ ـ يتخيل أن كل الناس ملائكة.

٦ ـ بعيد عن الواقع فى كثير من الأحيان.

٧ ـ قد يكون عاطفياً إلى حد بعيد بحيث تغلب عاطفته عقله.

٨ ـ قد يقوم بتعطيل خطط العمل نتيجة لانتظاره إتمام العمل على أكمل وجه.

٩ ـ غارق فى التفاصيل والشكليات بعيدا عن جوهر الموضوع.

استراتيجيات التعامل مع الشخص المثالى

لابد أن يكون هدفك الأو ل والأخير هو مساعدة هذا الشخص على الخروج من مثل هذه الحالة من قبيل أن الله فى عون العبد مادام العبد فى عون أخيه. وأيضا لأن الشخص المثالى فعلا مسكين يحتاج إلى مساعدة لأنه يتعب نفسه ويرهقها

طوال الوقت فى نشدان الكمال والذى لا يمكن أن يتحقق فى دنيا الناس.

١ ـ ساعده على التعامل مع الواقع:

فواقع الحياة به الكثير من المشكلات والعقبات التى قد تواجه الإنسان. وهنا الإنسان مطالب بكثير من المرونة والتكيف حتى يدع سفينة الحياة تسير.

فمثلا فى مجال العمل نجد أن الشركات والمؤسسات محكومة بكمية التمويل والوقت وعدد الموظفين المكلفين بانجاز مهمة معينة وفى الحقيقة يجب على الموظفين الملتزمين استيعاب هذه النقطة لكن الأشخاص المثاليون يضيقون ذرعا بهذه القيود ولا يلتزمون بها.

٢ ـ وضح له أنه ليس من الضرورى أن يكون كل شىء نموذجيا:

فمثلا بعض المشروعات تتطلب إنجازا سريعا وإلا تفوت الفرصة على الشركة وبعد ذلك تنتقل الأو لوية من أداء مهمة ممتازة بمعدل طبيعى إلى أداء مهمة أقل امتيازا بمعدل أسرع وإذا لم يبدع الموظف شيئا جديدا فى كل عمل يعمله فلا يعنى هذا انه فشل فى عمله وعلى هذا ففى بعض الأحيان يجب أن تقبل أداء معيناً حتى وإن لم يرق لمستوى توقعاتك.

٣ ـ ساعده على تعلم أساليب تقسيم وتوزيع الوقت:

فالشخص المثالى يحب ان يشعر بالانجاز وهذا الشعور يتحقق عندما يجدون أنفسهم وقد انتهو ا من عدة مهام مكلفين

بها بين لهم أنهم لووفروا الوقت الذى يضيعونه فى أداء الأمور غير المهمة وتنميقها فسيجدون وقتا أكثر لانجاز المشروعات الأكثر أهمية.

٤ ـ تعلم المرونة:

فالشخص الناجح فعلا لدية القدرة على الانتقال والاختيار بين البدائل وبالتالى يطور ويعدل من ادائه بسرعة ولا يغرق فى الأمور الجانبية وسفاسف الأمور.

الشخص المتسلط:

الشخص المتسلط قد يكون أبا أو أما أو رئيسا فى العمل أو جاراً أو حتى صديقاً. والمشكلة تكمن فى أننا لا نشعر بهذا التسلط إذا كان يأتى من شخص عزيز علينا ولكن نشعر به بشدة من الأشخاص الذين قد يكون بيننا وبينهم عدم مودة.

الشخص المتسلط:

هو الشخص الذى يسحق كل من يعارضه فى فكرة أو مبدأ أو رأى ودائما يسعى لفرض وجهة نظره. فهل نحن نعرف كحضرته؟ فهو الذى يعرف ولا نعرف ويفهم ولا نفهم.

إنه مقتنع دائما بان طريقته هى الطريقة المثلى وأنه مضطر دائما لتنفيذها مهما كان الثمن ومهما كانت الظروف. والمفترض عليك أن تلعب فى ملعبه وإذا اعترضت فعليك ان تتحمل المسؤولية فسيحاول تدميرك وسيبتعد عنك متجاوزا بذلك حدود اللياقة والفطنة والذوق فى التعامل.

للأسف فى بعض الأحيان قد يمكن النظام السياسى الردىء المتسلطين من مواصلة تجاوزاتهم العدائية تجاه كل من يعملون معهم ويحاولون مجرد إبداء آرائهم.

كيف تتعرف على الشخص المتسلط؟

١ ـ متمسك برأيه إلى أقصى درجة.

٢ ـ لا يقبل بأى فكر أو رأى معارض.

٣ ـ لا يمانع من قهر الآخرين وسحقهم للوصول إلى هدفه.

٤ ـ لا يؤمن سوى بالفكرة الواحدة والرأى الواحد.

٥ ـ لا رأى غير رأيه ولا فكرة غير فكرته.

٦ ـ الناس لديه صنفان فإما معه وإما عليه.

٧ ـ الدنيا غنده لونان فقط هما الأبيض والأسود.

٨ ـ يفعل أى شىء مهما كان للاحتفاظ بامتيازاته الممنوحه له.

استراتيجيات التعامل مع الشخص المتسلط

لابد أن يكون هدفك الأو ل والأخير كما قلنا من قبل هو مساعدة هذا الشخص على الخروج من مثل هذه الحالة من قبيل أن الله فى عون العبد مادام العبد فى عون أخيه. فالمهم هو إطفاء الحريق قبل أن يحرق الجميع.

١ ـ اللباقة ولكن بإصرار:

كن راسخ التدمين إذا حاول أحد أن يسحقك. لا يمكنك

السكوت على أن يسحقك أحد ودون إظهار أى انفعال وعليك أن تدافع عن نفسك لتثبت للمتسلط أن بإمكانك أن توقفه عند حده حتى لا ينال مآربه.

٢ ـ الجأ للقنوات الرسمية الشرعية وخذ حقك منه:

لأن المشكلة فى أن هؤلاء الأشخاص حينما بدؤوا يمارسون التسلط فى المجتمع لم يجدوا من يوقفهم عند حدهم فتجرأت عيونهم وأصبح الكل فى نظرهم مجرد فئران يجب أن تسحق بالأحذية.

٣ ـ لا تناقشه الا إذا كنت واثقا من معلوماتك.

٤ ـ استعن عليه بالله. فدعوة المظلوم ليس بينها وبين الله حجاب.

فكـرة

عندما يحاول المتسلط فرض نفسه على عمل ما بما يعرض وضعك للزعزعة فإنك لا تسمح بأن يقاسمك أحد أخر سلطاتك ولكنك سوف تخسر إذا عارضت. عليك بالهدوء وأنت تراقب طريقته فى التصرف أحسن أم أساء ثم بكل هدوء وبروح التعاون عليك اقتراح المعالجة المهنية فلا وقت للتسلط.

ـ فن التعامل مع ذوى الطباع الصعبة.

ـ قائمة الأصناف العشرة من الناس غير المرغوب فيهم.

ـ يحتوى مستودع مهارات الاتصالات التى تملكها على

درجات متفاوتة من المعرفة والجهل مع ما ينتج عنهما من أسباب القوة والضعف، وتبعًا لذلك فإنك لن تجد عناءً فى التعامل مع شخص ممن لا يطيق أحد التعامل معه؛ لكون ذلك الشخص مجردًا من الأحاسيس والعواطف، وربما تجد صعوبة أكبر فى التعامل مع أناس سلبيين ممن هم كثيروالضجة والإزعاج، ولربما تبيَّن لك أن التعامل مع من يتّصفون بالعدوانية من الناس هو أمر يرقى إلى مصاف أعلى درجات التحدِّى، وقد تصاب بالإحباط جرَّاء تعاملك مع الكسالى من الناس، وربما فقدت القدرة على التحمل لوتعاملت مع المتبجحين والمتعجرفين.

ومن طبيعة الأشياء أنك أنت نفسك قد تتسبَّب فى الإحباط لكثيرين من الناس؛ لأن أى شخص قد يسبب عبئًا على شخص آخر على الأقل فى بعض الأوقات إن لم يكن فى جلِّها.

ومن المحتمل أن تتفق أو تختلف مع هذا الشخص أو ذاك فى وجهات النظر حول من هو الشخص الصعب ومن هو الهيِّن، ومن هو الصالح ومن هو الطالح، ورغم ذلك فإنَّ المجتمعات المهذبة لديها إجماع معيَّن فى الرأى عن الناس الذى يتميَّزون بالصعوبة، وعن الصعوبات التى تجدها تلك المجتمعات فى تصرفاتهم، ولقد حددنا عشرة نماذج من السلوكيات المعينة التى يلجأ إليها العقلاء من الناس حين يشعرون بالتهديد أو المعارضة مما يمثل مقاومتهم للتهديد أو الانسحاب من تلك المواقف المكروهة، ونورد فيما يأتى عشرًا من حالات السلوك الحرجة التى يصل فيها أناس عاديون إلى أسوأ حالاتهم.

١ ـ العدوانى:

إن الشخص العدوانى دائمًا يجعل سلاحه سلاح تحدٍّ وتصويب وغضب، وهذا هو ذروة الضغط والسلوك العدوانى.

٢ ـ المتهكم:

إن التعليقات الوقحة والتهكم المؤذى والتوقيت الجيد لدوران العيون، وكذلك اختصاص المتهكم هى التى تضعك فى موقف الغبىّ فتقتل إبداعك ومواهبك.

٣ ـ الهائج بلا سبب مقنع:

بعض الناس يتعامل معك بهدوء، ثم ينفجر ويهيج بسبب أشياء لا تمت بصلة إلى الحالة الراهنة.

٤ ـ المتعالم الذى يدعى المعرفة:

مما لا شك فيه أن المتعالم الذى يدعى المعرفة قل أن يحتمل الصواب والخطأ، وعند حدوث خطأ ما فإنه يحاول أن يظهر معرفته به.

٥ ـ المغرور:

إن المغرورين لا يستطيعون خداع جميع الناس إلى الأبد، لكنهم يستطيعون خداع بعض الناس لمدة ما، ويستطيعون خداع الناس البسطاء لوقت طويل، لا شىء إلا للاستحواذ على انتباههم واهتمامهم.

٦ ـ الإمَّعة:

دائمًا يسعى الإمَّعات من الناس لإرضاء أناس آخرين تجنبًا للمواجهة معهم، يقول الإمعات دائمًا (نعم) دون التفكير بما يلزمون به أنفسهم من أعمال، وهم يستجيبون لجميع الطلبات على حساب وقتهم، وعلى حساب التزاماتهم السابقة، ويحمِّلون أنفسهم ما لا طاقة لهم به من الالتزامات إلى أن يضيعوا ما لأنفسهم عليهم من حق، وبذلك تصبح حياتهم نوعًا من المآسى.

٧ ـ المتردد:

فى اللحظة التى يجب أن يتخذ فيها القرار: يلجأ المتردد إلى التسويف والمماطلة على أمل أن يتاح له خيار آخر، ومن المحزن بالنسبة لمعظم القرارات أنه قد تطرأ فكرة صغيرة جدًا فى وقت متأخر جدًا من شأنها أن تجبر القرار على أن يُتَّخَذَ بنفسه.

٨ ـ الشخص العدمى/اللامبالى:

كم كان هناك نوع من رغبات وأمنيات : بل حقائق ووقائع قتلها الشخص اللامبالى ببروده وموت حماسته.

٩ ـ الشخص الرافض:

قد يكون لكلمة أثر حاسم فى رفع المعنويات أو هدمها، وفى هزيمة الأفكار الكبيرة أو دعمها. أثر أكبر من رصاصات طائشة قاتلة، أو أثر أقوى من الأمل.

إن الشخص السلبى الرافض؛ مثله مثل شخص مخادع مائع السلوك يحارب دائمًا معركة لا تنتهى. معاركه عقيمة لا طائل تحتها، ولا أمل له بكسبها.

١٠ ـ الشاكى الباكى:

إن الشكاة من الناس تُشْعر دائمًا بالبؤس، وبأن الشاكين محاطون بعالم ظالم، وأن الصواب هو مقياسهم ؛ ولكنَّ أحدًا لا يقدِّرهم حق قدرهم، وحين تقدم لهم النصائح والحلول تصبح صديقًا غير مرغوب فيه، وبذلك يزداد تذمرهم.

هؤلاء هم من يتميزون بالصعوبة من الناس، والذين لا يتحمل معظم الناس التعامل معهم، أو العمل معهم أو الحديث معهم، فلا تيأس إذا ما مللت من الكسل، أو أحبطت من التبجح، أو أصابتك طبيعة البشر بخيبة أمل، بدلاً من ذلك تذكر دائمًا أنك صاحب الخيار، بل صاحب أربعة خيارات عندما تتعامل مع صعبى الممارسة من الناس:

١ ـ يمكنك أن تبقى ولا تعمل شيئًا، ويتضمن ذلك بالنتيجة المعاناة والشكوى إلى البعض ممن لا يستطيعون أن يعملوا لك شيئًا.

إن البطالة هى أمر خطير؛ لأن الإحباط الناتج من التعامل مع صعبى المراس من الناس يزداد سوءًا مع الزمن. أما الشكوى إلى الناس الذين لا يقْدرون على عمل شىء فمن شأنها أن تثبط العزائم، وتدنى مستوى الإنتاجية، وتؤدى إلى تأجيل الأعمال الهامة.

٢ ـ يمكنك أن تفارق بالتى هى أحسن، وفى بعض الأحيان يكون الرحيل أفضل الخيارات، فليس جميع المشاكل قابلة للحل،

وبعضها لا يستحق الحل.

إن النجاة يصبح لها ما يبررها عندما يصبح تعاملك مع شخص ما غير ذى فائدة، وعندما يتدهو ر الموقف ويؤدى كل ما تقوله أو تفعله من سيئ إلى أسوأ.

٣ ـ باستطاعتك تغيير رأيك فى الشخص الصعب الذى تتعامل معه، حتى لواستمر ذلك الشخص فى التمسك بموقفه الصعب، يمكن أن تتعلم كيف تراهم، وتستمع إليهم، وتشعر بهم كل على حدة، وبمواقف مختلفة، وبإمكانك أيضًا القيام بعدة تغييرات داخل نفسك لكى تتحرر من ردود الفعل التى أحدثها ذوو المشاكل من الناس.

٤ ـ بإمكانك تغيير سلوكك عندما تغيِّر أسلوب تعاملك مع الصعبين من الناس؛ فإنه يتعيَّن عليهم أن يتعلموا وسائل جديدة من أجل التعامل معك، فبقدر ما يستطيع بعض الناس إظهار أحسن ما فيكم من خصال، وأسوئها فإنَّ لديك القدرة على إظهار ما فى الآخرين من خصال ومزايا مماثلة، وهناك استراتيجيات فعَّالة يمكن تعلمها من أجل التعامل مع السلوكيات المعقدة، فعندما تعرف ما يجب عمله وكيف تقوم بعمله؛ تستطيع السير على دربٍ معبَّد يؤدى بك إلى السيطرة على الموقف، ثم توجيه الموقف إلى جادة الصواب.

■ ■ ■

التعامل مع
رئيس العمل الصعب

- إذا التحقت بوظيفة فى إحدى الشركات.. وإذا كانت وظيفتك هذه تقابل احتياجاتك المادية من مرتب مناسب واحتياجاتك المعنوية من طبيعة عمل تلائم قدراتك وما كنت تحلم به، فهذه مؤشرات إيجابية لنجاحك فى هذا العمل.

هذا بالإضافة إلى زملاء العمل الأعزاء.. بعيداً عن كل ذلك ما الحل إذا كان المدير هو المشكلة التى تقابلك وتؤرق حياتك؟!.. لأن كافة العناصر الباقية إن وُجدت بها مشاكل فمن السهل التعامل معها والتغلب عليها.

وإن كان هذا النوع من الرؤساء يطلق عليهم "رؤساء بدائيون" إلا أنهم موجودون بالفعل.

وطالما أن هذا أمر واقع، لابد أن يكيف الفرد نفسه على التعامل معه بالحدود التى لا تسبب له ضغوط، وهذه بعضاً من الأسئلة التى ربما قد تدور بذهنك.

- كيف تتعامل مع رئيس العمل الصعب؟

التعامل مع رئيس عمل صعب المراس يدخل ضمن إطار

التحدى الذى يوضع فيه الشخص وإما أن يثبت كفاءته أو فشله، وهى شئ جدير بالدراسة والتطبيق فى نفس الوقت. لابد وأن تتفهم أو لاً الأسباب التى تدفع "جناب المدير" للتعامل معك بهذا الأسلوب ومع باقى الموظفين. افترض دائماً أن هذه ليست طبيعته لأنه يتصرف بمنطقية شديدة.

وما يدفعه لهذا السلوك هى الضغوط التى تكون على عاتقه، وأن الفرصة دائماً متاحة لتقويم السلوك. أما إذا كان الأمر يصل إلى حد تصرفات تنم عن الكراهية وإلى أسلوب ينتقصه الاحترام المتبادل بعيداً عن أعباء العمل المطلوبة منه فهذا ليس بالشئ الهين والذى لابد من التوقف عنده حتى ولولوهلة واستشارة الغير ممن تثق بهم ليقيموا حلولك.

كما أنك بحاجة أيضاً إلى التعامل مع مشاعرك السلبية تجاهه بغض النظر عن سلوكه غير الحميد بطريقة إيجابية.

فلا تدفع نفسك إلى الوقوف أمامه بشكل هجومى ومن سينتصر على الآخر.

وبمجرد أن تتفهم طبيعة سلوكه، وبتعديل سلوكك السلبى ممكن أن يكون هناك حل للمشكلة.

ماذا إذا وجه إليك نقداً غير عادلاً؟

لابد وأن يكون رد فعلك إدارة نقاش معه وليس مواجهته لأن هناك فارقاً كبيراً بين الاثنين، وأقرب تشبيه لذلك الزواج فعندما

تظهر شكوى فى سلوك أحد الطرفين لابد وأن يكون هناك تعقل فى إدارة المناقشة وإلا سيحدث انشقاق فى العلاقة.

- ماذا إذا كان النقد إيجابيا؟

من الصعب تقبل شئ من الشخص الذى لا يتصرف بعدل، لكن لا مانع من تقبل نقد بناء والاستجابة له وهذه المرة بدون مناقشة - استمع إلى النقد على أنها معلومات ذات قيمة لإصلاح آدائك ولا تأخذه بمحمل شخصى.

- لابد أن يكون هناك فصل تام بين الأنا الشخصية وأنا العمل.

سيطر على مشاعرك فى ألا تكون ردود أفعالك بدافع ذاتى أو دفاعى، ولتنتهز هذا النقد فى أن تتعاون مع رئيسك فى تطوير خطة العمل، ولتكن شريكآ معه فى هذه الخطة بدلآ من أن تكون ضحية لصراع القوى.

هل يمكن الفرار من عقاب رئيس العمل؟

حاول ألا تغضبه إذا كان سريع الغضب ومن السهل إثارته وهذا منفذ آخر لجناب المدير، وهو الافتراض بأن الموظف لا يستطيع نقاش أمور العمل معه بالطريقة المنطقية (مع أن ذلك لا يمكن تطبيقه فى جميع الأحوال).

- ينبغى أن تكون دبلوماسى فى حوارك وبذلك تستطيع أن تمتص غضبه.

كيف تتعامل مع الضغوط الخارجة عن إرادتك؟

وهذه هى آخر الفرص بالنسبة لمديرك.. الضغوط تختلف من شخص لآخر فى مكان العمل والذى قد تترجمه ضغوط لنفسك لا يفسر بهذه الصيغة للأشخاص الآخرين والعكس صحيح، ولابد أن يكون لديك القدرة على التحكم المستمر فى هذه الضغوط وحلها الوحيد هو ضبط النفس مع هذا المدير المشاغب.

■ ■ ■

جد نفسك وكن نفسك

يقول أنجيلو: «ما من تعيس اكثر من الذى يتوق ليكون شخصا آخر مختلفا عن شخصه.جسدا وعقلا» فأنت لا يمكنك القيام بدور القرد ولا تستطيع أن تكون ببغاء.

يقول وود: «علمتنى التجربة أن اسقط فوراً من حسابى الأشخاص الذين يتظاهرون بغير ما هم فى الحقيقة».

كن نفسك.. وكن سعيداً بذلك ... يقول «آلدسون» فى مقالته الاعتماد على النفس: «هناك فترة فى حياة الإنسان الثقافية، يصل خلالها الى القناعة أن الحسد جهل وان التقليد هو انتحار ... وان علية تقبل ذاته بميزاتها وهفواتها».

إليك هذه الوسيلة الشعرية التى وصفها «مالتوش»:

إذا لم تستطع أن تكون شجرة صنوبر فى قمة التلة، كن شجيرة فى الوادى.

كن افضل شجرة بجانب الينبوع كن شجرة، إن لم تستطع أن تكون شجرة، كن عشبا واجعل الطريق زاهية لا يمكننا أن نكون جميعنا قادة، بل بحارة فكل واحد لديه عمل هناك عمل كبير وعمل اقل يجب القيام به والمهمة الملقاة على عاتقنا يجب أن ننجزها أن لم تستطيع أن تكون طريقا، كن ممرا أن لم تستطيع

أن تكون شمسا، كن نجما لان الحجم لن يساعدك على النجاح أو الفشل فكن افضل مما أنت عليه.

إذن: لنحاول أن لا نقلد الآخرين. لنكتشف أنفسنا ونكون أنفسنا.

لم انا قلق؟

يقول هارولد ابوت:

«شعرتُ بالكآبة لان لا حذاء لدى، حتى التقيت فى الشارع برجل لا ساقين له».

سئل «سيكنباكر» ما هو احسن درس تعلمه من خلال بقائه واحد وعشرين يوما فى قارب النجاة مع رفاقه، تائهين بيأس فى المحيط الباسيفيكى، فقال:

«إن اكبر درس تعلمته من تلك التجربة هو ، يجب أن لا تتذمر إن كان لديك الماء والطعام الكافى» وهناك قائد أصيبت حنجرته بشظية، فكتب الى طبيبه يسأله: «سأعيش»؟ أجابه الطبيب: «نعم» ثم كتب له ثانية يسأله: «هل سأستطيع النطق»؟ وجاء الجواب: «نعم» بعد ذلك كتب يقول: «إذن، لم أنا قلق هكذا»؟ «نعم» لم لا تتوقف الآن وتسأل نفسك: «لم أنا قلق»؟ ربما تكتشف أن الأمر غير مهم وسخيف.

حوالى تسعين بالمئة من الأشياء فى حياتنا هى صحيحة. وحوالى عشرة بالمئة منها هى خطأ. فإن أردنا أن نكون سعداء كل ما علينا هو التركيز على التسعين بالمئة الصحيحة وتجاهل

العشرة بالمئة الخطأ. وان أردنا أن نقلق ونتألم ونصاب بقرحة المعدة، ما علينا سوى التركيز على العشرة بالمئة الخطأ وتجاهل التسعين بالمئة الصالحة.

إذن: عدد نعمك وليس متاعبك.

الانتقاد

تذكر أن ما من أحد يرفس كلباً ميتاً ... نعم، كلما كان الكلب مهماً كلما ازداد الناس قناعة لرفسة وعندما ترفس وتنتقد، تذكر أن ذلك يبعث فى نفس الشخص الآخر شعورا بالأهمية كما أن ذلك يعنى انك أنجزت شيئا يستحق الانتباه. الجنرال «غرانت» حقق انتصاراً ساحقاً جعله معبود الجماهير بين ليلة وضحاها. ومع ذلك ... وخلال الأسابيع الستة من تحقيقه ذلك الانتصار العظيم، تم القبض علية وتجريده من جيشه فبكى من الإهانة واليأس. لماذا تم القبض على الجنرال غرانت وهو فى أوج انتصاره؟ لأنه أثار غيرة وحسد من هم أعلى منة.

إذن: إذا كنا نميل الى القلق بسبب الانتقاد غير العادل: تذكر أن الانتقاد غير العادل هو مجاملة مبطنة، تذكر أن ما من أحد يرفس كلبا ميتا.

افعل هذا ولن يؤذيك الانتقاد

عندما اسمع إهانة، لا أدير رأسى لأرى من ينطق بها، هذا ما قاله «باتلر العجوز» ذوالعين الثاقبة وشيطان الجحيم هل تذكره...؟! ربما لم يكن ذوالعين الثاقبة يهتم للانتقاد لكن هناك

شىء مؤكد: معظمنا يحمل الإهانة والتهم الباطلة التى يتهم بها على محمل الجد.. هل تدرك أن الناس لا تفكر بك أو بى، أو يهتمون لما يقال عنا.. إنهم يفكرون بأنفسهم قبل الفطور وبعده، وحتى منتصف الليل.. وهم سيهتمون بصداعهم ألف ضعف ما يهتمون بنبأ وفاتك أو وفاتى. وإن خدعنا وحيكت حولنا الأكاذيب وطعنا من الظهر وألقينا فى النهر من أقرب الأصدقاء. لنتجنب الغرق فى رثاء الذات. ربما لا تستطيع إبعاد الناس عن انتقادك بشكل عادل، لكنك تستطيع أن تفعل شيّا اكثر أهمية: تستطيع أن تقرر عما إذا كنت ستسمح للاتهام الباطل التأثير عليك. وإليك هذه النصيحة:

أفعل ما تريد طالما انك تدرك تماما انك على حق. لأنك ستنتقد على أية حال.

هناك عجوز ألمانى خاض مشادة حامية مع العمال الآخرين انتهت بإلقائه فى النهر، وعندما سئل ما الذى قاله للرجال الذين ألقوا به فى النهر، أجاب: ضحكت فقط! اجعل هذه الكلمات شعارا لك: اضحك فقط إذا كنت عرضه للانتقاد الباطل.. ترى، لوعكسنا الموقف وكنت أنت الناقد، فماذا يمكنك أن تقول عن من «يضحك فقط».

أذن: حين تكون عرضه للانتقاد الخاطئ: ابذل قصارى جهدك، ثم امسك بمظلتك القديمة لتمنع مطر الانتقاد من الانزلاق داخل عنقك.

ابدأ بنفسك

المخطئ يلوم الجميع ما عدا نفسه: ونحن جميعا هكذا، اعلم أن الانتقاد كالحمام الداجن يعود دائما الى مصدره. والشخص الذى نحاول إصلاحه سيبرر نفسه وينتقدنا. هل تعرف أحدا تريد أن تغيره وتحسنه؟ حسنا، هذا جيد. لكن لما لا تبدأ بنفسك؟ قال براونغ: «حين يبدأ المرء بخلاف مع نفسه تصبح له قيمة».

أن إصلاح نفسك يستغرق وقتا طويلا وبعدئذ تستطيع أن تكرس عطلاتك وأو قات فراغك لإصلاح وتغيير الآخرين لكن ابدأ بنفسك. قال أحدهم: «لا تتذمر من الثلج المتساقط على سقف جارك حين تكون عتبتك مليئة بالثلج».

إن أى أحمق يستطيع أن ينتقد ويتذمر ـ ومعظم الحمقى يفعلون ذلك... لكن على المرء أن يسيطر على نفسه وان يكون متفهما ومسامحا... قال كارليل: «إن الرجل العظيم يظهر عظمته من خلال الطريقة التى بها يعامل السفهاء».

فبدلا من انتقاد الآخرين لنحاول أن نفهم ولنحاول التفكير لماذا هم يفعلون ذلك.. إن هذا يجدى اكثر من الانتقاد كما انه يولد المحبة ومثلما قال د. جولسون: «إن الله نفسه لا يحاكم الإنسان حتى نهاية أيامه» فلم نحاكمه أنا وأنت؟.

السر الكبير للتعامل مع الناس

هناك طريقة واحدة تحت السماء العالية تمكنك من

استدراج أى إنسان للقيام بأى شىء، فهل توقفت ذات مرة وتساءلت ما هى؟ نعم، طريقة واحدة فقط، وهى استدراج الشخص الآخر لكى يرغب فى القيام بها.. طبعا تستطيع أن تجعل الإنسان يعطيك ساعته إذا ما صوبت مسدسك الى صدره ولكنها طريقة وحشية ونتائجها وخيمة... والطريقة الوحيدة التى أستطيع اتباعها لكى تفعل كل ما أريده هى بمنحك ما تريده أنت.. فما هو الشىء الذى تريده؟ انه ما يسميه «فرويد»: «الرغبة فى أن تكون عظيما» وما يسميه «ديوى»: «الرغبة فى الأهمية» إن من يستطيع فعل ذلك يمتلك العالم ومن لم يستطع يسير الدرب وحيدا.

اذهب كل صيف لصيد الأسماك. أنا شخصيا مولع جدا بالفريز والكريما واجد غرابة لان السمك يفضل الديدان لكنى حين اذهب الى الصيد لا أفكر بما ارغب به بل بما ترغب به الأسماك فلا أضع طعما من الفريز والكريما فى الصنارة بل أضع دودة أمام السمكة وأقول: «ألا ترغبين فى الحصول على هذا؟" لم لا نستخدم هذا المنطق فى اصطياد الإنسان؟-استخدم الطعم الذى يلائم الصيد.. فلماذا نتحدث عما نريده؟ هذا أمر طفولى وسخيف... إن الطريقة الوحيدة للتأثير على الشخص الآخر هى أن تتحدث عما يريده هو ... ربما ترغب أن تقنع شخصا ما للقيام بشىء.. قبل أن تتكلم توقف واسأل: «كيف أستطيع أن اجعله يرغب فى ذلك»؟.

لنردد هذه النصيحة الحكيمة:

ولد فى الشخص الآخر رغبة جامحة فمن يستطيع أن يفعل ذلك يمتلك العالم ومن لم يستطع يسير الدرب وحيدا.

وإذا أردت أن تكون محبوبا وموضع ترحيب فتذكر قول الشاعر الرومانى:

لا نهتم بالآخرين إلا بعد اهتمامهم بنا.

إذن: وجه اهتمامك نحوالآخرين.. هل تحب أن تعرف كيف تجعل امرأة تقع فى حبك؟ لا تلجأ الى الحيلة أبدا.. كل ما عليك القيام به هو الحديث الى المرأة عن نفسها.. والطريقة ذاتها تفيد مع الرجال: تحدث الى الرجل عن نفسه واجعل الشخص الآخر يشعر بأهميته - افعل ذلك بصدق.

الطريقة الاكيدة ليصبح لك اعداء

باستطاعتك أن تخبر الشخص الآخر انه مخطئ من خلال نظرة اونبرة اوحركة.. تماما مثلما تستطيع الكلمات.. إن أخبرته انه مخطئ كيف تريد منه أن يوافقك الرأى؟ لن يفعل ذلك لأنك وجهت ضربة مباشرة الى ذكائه وحكمته وغروره واعتداده بنفسه الأمر الذى سيدفعه الى التصلب برأيه ولن تغير رأيه لأنك جرحت مشاعره.. لا تبدأ أبدا بقول: سأبرهن كذا وكذا لك هذا أسلوب سيئ لان ذلك يماثل قولك: أنا أذكى منك، لذا سأخبرك بشىء يغير رأيك إن هذا رهان وهو يثير العداء ويدفع الشخص الآخر الى القتال قبل أن تبدأ بحديثك وهذا أمر صعب حتى فى

الظروف العادية أن نغير رأى الآخرين فلماذا نعقد الأمور؟ لماذا نعوّق أنفسنا؟ إذا أردت أن تبرهن شيئا لا تدع الآخرين يعرفون ذلك بل افعل ذلك بصمت وذكاء كى لا يشعر أحد بذلك يجب أن تعلم الناس وكأنك لم تعلمهم كن اكثر حكمة من سائر الناس إذا استطعت لكن لا تخبرهم بذلك.

قلما اصدق اليوم أى شىء كنت اصدقه منذ عشرين سنة - ما عدا جدول الضرب وبدأت اشك بمعلوماتى حتى حين اقرأ عن اينشتاين وبعد عشرين سنة أخرى ربما لن أعود اصدق ما ذكرته فى الكتاب والآن لست متأكدا جدا من كل شىء كنت متأكدا منه.. قال سقراط: الشىء الوحيد الذى اعرفه هو أننى لا اعرف شيئا.

حسنا، لا نأمل أن أكون أذكى من سقراط لذلك ابتعدت عن إخبار الآخرين انهم على خطأ ووجدت أن ذلك يجدى.. إذا قال إنسان عبارة تعتقد أنها خطأ - مع انك تعلم أنها خطأ - أليس من الأفضل أن تبدأ بالقول: حسنا، انظر الآن، أظن أن لى فكرة أخرى وربما أكون مخطئا إذ طالما كنت كذلك وإذا كنت مخطئا أريد أن أصحح خطأى.. فلنتحرى الوقائع. إن هذا السحر سحر إيجابى يكمن فى مثل هذه العبارات: ربما كنت مخطئا، طالما كنت كذلك، لنتحرى الوقائع.

ليس من أحد فى السماء اوعلى الأرض اوفى الماء اوتحت الأرض سيعارض قولك: ربما كنت مخطئا.. لنتحرى الوقائع وصدقنى حين نكون مخطئين ربما نعترف بذلك فى قرارة

أنفسنا لكن إذا عوملنا بلطف وكياسة ربما نعترف بذلك أمام الآخرين ربما نفتخر بصراحتنا ورحابة صدرنا ولكن الأمر يختلف حين يحاول الآخرون انتزاع الحقيقة منا انتزاعا.. يقول فرانكلين: اتخذت لى قاعدة وهى أن أتحمل كل انتقاد كدت أتوجه به نحوالآخرين وتوجيه الثناء المخلص بدلا من ذلك حتى أنى منعت نفسى من استخدام أية كلمة اوتعبير فى اللغة يوحى برأى محدد مثل كلمة بالتأكيد ومن دون شك وتبنيت عوضا عن ذلك كلماتاعتقد افترض أتصور أن يكون الأمر كذا وكذا .. اويبدولى فى الوقت الحاضر وحين يؤكد شخص آخر شيئا اعتقد انه خطأ امتنع عن لذة انتقاده بسرعة وإظهار خطأ مقترحاته وابدأ الإجابة أن فى بعض الحالات والظروف ربما يصح رأيه لكن الأمر يختلف فى الوضع الحالى وسرعان ما وجدت نتائج فعالة من جراء تغيير أسلوبى وقد لاقت طريقتى المتواضعة قبولا جيدا وانتقادا اقل وبذلك استطعت أن اجعل الآخرين يتخلون عن أخطائهم والوقوف الى جانبى حين أكون على حق.

إذن إذا أردت أن تستميل الناس الى طريقتك فى التفكير ابد احترامك لآراء الآخرين ولا تخبر إنسانا انه مخطئ.

الطريق العام الى تفكير الناس

إذا ثار غضبك وتفوهت بكلمة اواثنتين ستجد الوقت ملائما لتفريغ غيظك لكن ماذا عن الشخص الآخر؟ هل سيشاركك الراحة؟ وهل نبرتك القتالية وأسلوبك المعادى يسهل عليك

الاتفاق معه؟ قال وودروويلسون: إذا جئتنى وقبضتك منكمشة أعدك أن قبضتى ستكون اشد من قبضتك وإذا جئتنى تقول، دعنا نجلس ونتحادث وان اختلفت آراؤنا لنتفهم أسباب الخلاف عندئذ نكتشف أننا لا تختلف كثيرا وان النقاط التى لا نتفق عليها قليلة بينما النقاط التى نتفق عليها كثيرة وان كان لدينا الصبر والأناة والنية على الاتفاق فإننا سنتفق.

إذا كان قلب الشخص الآخر مليئا بالضغينة والسخط نحوك لن تتمكن من إقناعه بوجهة نظرك ولواستخدمت منطق الدنيا فالآباء القاهرون والرؤساء والأزواج المسيطرون والزوجات المتذمرات يجب أن يعلموا أن الآخرين لا يرغبون فى تغيير آرائهم وليس باستطاعة أحد أن يحملهم على القيام بذلك ولكن بالإمكان اقتيادهم لفعل ذلك إذا كنا لطفاء وودودين اكثر مما نحن فى الواقع قال لنكولن ذلك قبل اكثر من مئة سنة،إليك كلماته:

هناك قول قديم حقيقى يقول:إن قطرة عسل تجذب ذبابا اكثر من غالون علقم والأمر كذلك بالنسبة للناس فإن أردت أن تجذب الشخص الآخر الى وجهة نظرك أقنعه أو لا انك صديقه المخلص وسيكون ذلك قطرة العسل التى تجذب قلبه وبالتالى تفكيره.

قرأت ذات يوم قصة خرافية عن الشمس والريح فقد اختلف الاثنان أيهما أقوى فقالت الريح للشمس:سأبرهن أننى الأقوى، هل ترين هذا الرجل العجوز الذى يرتدى المعطف؟ أراهن أن باستطاعتى أن اجعله يخلع معطفه أسرع منك. وقفت الشمس وراء غيمة وبدأت الريح تهب حتى كادت تكون عاصفة وكلما

اشتدت الريح كلما ازداد الرجل تمسكا بمعطفه.. واخيرا هدأت الريح واستسلمت ثم خرجت الشمس من وراء الغيمة وابتسمت برفق للرجل وسرعان ما مسح جبينه وخلع معطفه عندئذ قالت الشمس للريح إن اللطف والصداقة هما دائما أقوى من العنف والقسوة.

إذن حين ترغب أن تجذب الناس الى طريقة تفكيرك ابدأ الحديث بطريقة ودية.

سر سقراط

أثناء التحدث الى شخص ما لا تبدأ بمناقشة الأشياء التى تختلفان حولها.. بل ابدأ بالتأكيد - وثابر على التأكيد - على الأشياء التى تتفقان بشأنها.. استدرج الشخص الآخر ليقول:اجل،اجل منذ البداية واجعله يتجنب قولكلا يقول البروفيسور اوفرستريت فى كتابهالتأثير بالسلوك الإنسانى:

إن الجواب السلبى هو اصعب معضلة يمكن التغلب عليها حين يقول إنسانكلا، جميع كبريائه يتطلب منه أن يبقى مصرا على رأيه وربما يشعر فيما بعد أن كلا هى الجواب الخطأ بالإضافة الى وجوب اخذ كبرياءه بعين الاعتبار فحين يقول شيئا يجب أن يلازم قوله وهكذا من المهم جدا أن نبدأ حديثا من الناحية الإيجابية.

إن المتحدث البارع هو من يحصل منذ البداية على عدد من الأجوبة الإيجابية. كان سقراط فتى لامعا مع انه قضى عمره

عارى القدمين وتزوج من فتاة عمرها تسعة عشرة سنة فى حين كان عمره أربعين والصلع قد غزا رأسه. لقد فعل شيئا لم تستطع حفنة من رجال التاريخ أن تفعله: غيّر مجرى تفكير الإنسانية والان وبعد ثلاثة وعشرين قرنا من وفاته يحتفل بذكراه على انه اعقل المقنعين الذين استطاعوا التأثير بهذا العالم المتشابك فما هى طريقته؟ هل كان يخبر الناس انهم مخطئون؟ كلا ليس سقراط من يفعل ذلك، لقد كان عاقلا جدا ليفعل ذلك وطريقته التى تدعى الآن طريقة سقراط ترتكز على استدراج الشخص الآخر لقول نعم فكان يكسب الموافقة اثر الموفقة حتى يحصل على ملء ذراع من أجوبةنعم ويبقى هكذا حتى يجد الشخص الآخر وقد عانق النتيجة التى كان يرفضها كليا منذ دقائق قليلة.. فى المرة القادمة حين نريد أن نتظاهر بالذكاء وتخبر الشخص الآخر انه على خطأ.. لنتذكر سقراط العارى القدمين ونسأل أسئلة لطيفة - أسئلة تستدعى الإجابة بنعم.. لدى الصينيين قول مأثور يحفل بالحكمة:

من يخطو بلطف يسر طويلا.

إذن إذا أردت أن تجذب الناس الى طريقة تفكيرك استدرج الشخص الآخر لقولنعم فى الحال.

منذ خمسة وعشرين قرنا قال أحد حكماء الصين واسمه لاوتسى،بعض الأشياء التى لا بد أن تنال إعجابك:

إن سبب تلقى البحار والأنهار مياه مئات الينابيع الجبلية يكمن فى كونها أدنى منها وهكذا تستطيع التحكم بكل الينابيع

الجبلية وهكذا إن أراد الحكيم أن يكون فوق سائر الناس يجب أن يضع نفسه خلفه وهكذا رغم وجوده فوق سائر الناس فهم لن يشعروا بثقله ورغم وجوده فى المقدمة فهم لن يعتبروا ذلك إهانة.

إليك بهذه النصيحة:

دع الشخص الآخر يشعر أن الفكرة هى فكرته لان ما من شخص يحب أن يقال له افعل شىء نحن نفضل أن نتصرف طبقا لأفكارنا وكم هو مزعج أن يفرض الغير آرائهم علينا.

■ ■ ■

كيف تقرأ الناس؟

أنماط السلوك الجسدى

١ ـ الجسد Body:

كما ذكرنا سابقاً هناك العديد من أعضاء الجسد تحمل رسائل غير ملفوظة هذا النوع من الرسائل يسمى كود Kinesic أنه مكون من شعارات وتوضيحات وتنظيمات وتأثيرات ظاهرة وتوصيلات (أو موصلات) يكون سلوكها مختلف باختلاف سلوكك وحركات جسدك. أو ل وأهم العناصر الخاصة بكود kinesic هى طريقة الوقوف أو الجلوس.

العوامل التى تؤثر على حكمنا عليها:

- درجة الاسترخاء.
- الراحة.
- عمودية الظهر (القامة المفرودة).
- مواجهة المستمع.
- الجودة فى توزيع ثقل الجسم.
- توحى بالثقة بالنفس والانتباه والنظام.

تحريك جذع الجسد يطلق عليه الإيماء بالجسد. الكثير من

الإيماءات تستخدم بشكل مخطط لتغيير الجوالعام mood أو لجذب الانتباه أو لتدعيم فكرة معينة.

مثال: التحرك جانباً لبدء تحويل الحديث أو التقدم للإمام للتأكيد على معنى معين، إيماءات اليدين من أهم الإيماءات نظراً لأنها ملحوظة للمستقبل بوضوح لذا فمن المهم جداً أن توظفها لتنساب منها الرسائل التى تريد توصيلها بشكل طبيعى، كما يمكنك استخدامها فى التعبير عن الشكل والحجم يمكنك أيضاً استخدامها كوسيلة لمس وهى وسيلة هامة وقوية لتوصيل الرسائل والأحاسيس.

مع ذلك اللمس أمر خطير لأنه يجب أن تدخل للمنطقة الحميمة للشخص حتى تستطيع لمسه وقد ينتج عنه رد فعل لأنك قد لا تكون مرغوباً فى وجودك بهذه المنطقة أو قد يعتبرك تكسر الحواجز بينكما. أخر منطقة هى تعبيرات الوجه وتتميز بأنها فطرية إلى حد كبير ولكن أيضاً يمكن تعلمها إلى حد ما بوجود مجموعة كبيرة من العضلات والأعضاء مثل الفم والأنف والشفاة والخدود والعينين فى الوجه فأنه يعبر أكثر المناطق المعبرة عما فى داخلنا يمكن للوجه أن يسأل أو يظهر الشك أو الدهشة أو الحزن أو السعادة والكثير من الرسائل الأخرى.

فيما يلى قائمة ببعض أنماط السلوك الجسدى والرسالة التى تحملها:

١ ـ **الانحدار فى الوقوف ـ الجلوس:** ضعف العزيمة ـ النشاط.

٢ ـ **الوقفة ـ الجلسة المنتصبة:** نشاط ـ عزيمة ـ طاقة ـ ثقة بالنفس.

٣ ـ الميل بالجزع للأمام: الانفتاح والاهتمام.

٤ ـ الميل بالجزع بعيداً: لامبالاة/ موقف دفاعى.

٥ ـ تشابك الذراعين: موقف دفاعى.

٦ ـ عدم تشابك الذراعين: الاستعداد للاستماع.

إرسال إشارات بدون كلام لغة الجسد هامة جداً فى المقابلات الشخصية الخاصة بالحصول على وظيفة على سبيل المثال سواء كنت أنت طالب الوظيفة أو الممتحن.

عندما نشعر بالضغط العصبى وعدم الراحة لكل منا عاداتهم التى يصرف بها انتباه الآخرين عما يقوله مثل عض الشفة أو التململ أو تحريك اليدين.

إليك بعض الحركات الضارة فى المقابلة الشخصية:

ـ التحية والمصافحة.

ـ إشارات الوجه.

ـ العينين.

ـ الرأس.

ـ الفم.

ـ القدميين.

- علامات النجاح السبعة.

٢ - التحية والمصافحة:

البعض يصافحون بيد كأنها سمكة ميتة (يد رخوة) وهى لا تشجع أ؛د على ترشيحك للوظيفة أو الثقة بك وكذلك المصافحة بيد حديدية كأنها يد بلدوزر. السلام المثالى يبدأ قبل الاجتماع ويعطى التأثير المناسب بمصافحة من ثلاث مراحل:

١ - اليد نظيفة والأظافر مقلمة.

٢ - يدك دافئة وخالية (لا تسلم وفى يدك مفاتيح أو قلم) ولا يوجد بها ماء أو عرق.

٣ - المصافحة تكون بأدب بكل الكف وبحزم مع ابتسامة دافئة.

تذكر أنك إذا بدأت المصافحة فهذا يعطى رسالة بأنك تريد السيطرة على المقابلة أو الاجتماع وهذا ليس انطباعاً محبباً لدى المدير المستقبلى المحتمل الأفضل أن تنتظر اللظة المناسبة وتدع الجالسون أمامك يمدون أدييهم أو لا. وإذا وجدت نفسك قد مددت يدك لا تتردد ولا تسحب يدك مرة أخرى لأن هذا يعطى رسالة بأحك غير حاسم ومتردد على العكس ابتسم بإشراق وقم باتصال عينى جيد. استخدم يد واحدة فى المصافحة وهز يدك عمودياً وليس أفقيا ولا تمد يدك بمحازاة كتفك كخط مواز للأرضية كأنك نخلة ولا تشد راحة يدك كثيراً لأن هذا يعطى انطباع بأنك عدوانى.

٣ - تفسير ملامح الوجه وتعبيراته:

بمجرد أن تجلس توقع أن يبدأ محدثك بالكلام فحاول أن تقل

عصبيتك وتوترك وراقب الإشارات الصادرة منك إبداء بعمل الاتصال البصرى كما أن اللجنة ستقوم بذلك أيضاً (أى توقع أن إشارات وجهك سوف تلاحظ جيداً على الأقل على مستوى اللاشعور).

اللغة التى نتكلم عنها مليئة بالتعبيات ذات المذاق المعبر عن تأثير إشارات الوجه مثلما نقول عيون حرامية شفايف كتومة حاجب كثيف عيون مبرقة عيون لامعة عيون سرحانة عيون قطط كلها تعبيرات تحاول اختزال الكثير من الكلمات فى عبارات موحية لمحاولة التنميط والحكم بعدالة سواء بوعى أو بدون وعى على الأشخاص وقدراتهم وكفاءاتهم الحكم قد لا يكون دقيق وعادل لكن الواقع أنه يصعب تغييره.

الابتسامة الضيقة والتوتر فى عضلات الوجه عادة تتم على القدرة على التعامل مع الضغط العصبى التواصل البصرى لمدة قصيرة قد يعنى أنك تخفى شئ ما حزم الشفاه وإغلاق الفم جيداً توحى بطبيعة سرية للشخص.

العبوس والنظر إلى الجوانب والنظر من فوق النظارة يوحى بالغطرسة والتكبر العينين النظر لشخص ما يظهر اهتماماً ما بهذا الشخص وإظهار الاهتمام هو خطوة لإحداث التأثير المطلوب (تذكر أن كل منا يحب ذاته كثيراً) تذكر أن النظرة يجب أن تكون هادئة ثابتة غير عدوانية ولا متفرسة لأنه من السهل جداً إساءة استخدام النظرة لذا يجب أن تتمرن للتجنب العوائق مثل النظر بعيداً عن المتحدث لمدة طويلة بينما هو يتكلم - إغلاق العينين بينما شخص يوجه لك الحديث يؤدى إلى تكرار تغيير بؤرة التركيز لنقطة أخرى مما يعطى انطباع سئ عنك.

بالطبع يوجد اختلاف كبير بين أن تنظر إلى وأن تحدث فى شخص ما! بينما المتحدث ينظر للأمام طوال الوقت خالقاً مثلث ذهنى بالاشتراك مع العينين والفم عيناك ستتبعان المسار الطبيعى المستمر مع النقاط الثلاثة. ثلاث أرباع الوقت ستجد أنك تنتهج هذا المنهج ويمكنك أن تكسر القاعدة بالنظر إلى يدى المتحدث أو النظر إلى النوتة الخاصة بك هذا يترك أثر أنك متيقظ ومخلص بينما التحديق فقط يترك إحساس أنك عدوانى مولع بالتحدى والقتالى.

واحرص على ألا تقطع الاتصال العينى بشكل مفاجئ وتحول تركيزك بطريقة تتلف جوالاحتراف الذى تجلس به التحديق أسفل كتف الممتحن علامة على الألفة الزائدة وقلة الاحتشام (يجب مراعاة هذا النقطة وخاصة إذا كان الممتحن امرأة وأنت رجل أو العكس).

الحواجب تبعث برسائل مثل العينين فتحت الضغط قد تتجعد (تكشر) وهذا يعطى انطباع سلبى حول قدرتنا على ما جهة التحديات فى عالم الأعمال أفضل نصيحة أن تأخذ نفس عميق وتجمع شتات نفسك.

الرأس

هز الرأس كثيراً يعطى انطباع بإنك غير صبور ومتلهف للكلام بمجرد ما تتاح لك الفرصة. ابطء من الإيماء وهز الرأس وعلى الجانب الآخر أكد على الاهتمام بما يقال وأنك تؤكد على كلامه وتشجعه على الاستمرار (أى لا تزيد المقاطعة).

أمل الرأس قليلاً بسرعة مع الاتصال البصرى وابتسامه طبيعة تظهر الصداقة والجدية (لا تكثر من هذا الأسلوب).

الفم

مبدأ واحد يرشدك إلى لغة جسد جديدة اتجه لأعلى ولا تتجه لأسفل انظر إلى اثنين من الملاكمين بعد المباراة الخاسر سقط للأسفل وحاجبه مخيط وعينه تنظر للأرض. بينما المنتصر يبتسم بثقة يشق طريقه إلى الأمام وإلى الخارج زراعاه مفرودة لأعلى ظهره مستقيم اكتافه مربعة الأو ل يعطينا انطباع بالهزيمة والغضب والإحباط بينما الثانى يعطينا إحساس بالسعادة والتفتح والدفء والثقة.

القدمين

بعض الإشارات الواردة من القدمين قد تعطى انطباع سلبى حيث أن بعض الأشخاص الذين يرتدون أحزيتهم على عجل قد تجد رباط الحذاء متدلى ويصدر أصواتاً نتيجة اصطدامه بالأرض مما يعطى انطباع بالفوضوية.

٤ ـ إشارات النجاح السبعة

إلى الآن كنا نتكلم عن الإشارات وكيف نتجنب مخاطرها لكن لم نتكلم عن أى الرسائل يجب أن نرسلها؟ وكيف؟.

هناك قائمة منس بع اقتراحات عامة تؤدى للغة جسد متميزة وهى:

١ ـ امش ببطء وتأن بخطوات واسعة.

٢ ـ عند المصافحة أعط من أماكن نظرة صديق خاطفة ترفع فيها الحاجبان وتخفضهم سريعاً مع اتصال بصرى وابتسامة طبيعية.

٣ ـ استعمل أسلوب المرايا. اعكس الإشارات الجيدة من محدثك ولا تعكس الإشارات السلبية إذا مال محدثك للأمام مل معه كأنك تريد أن تسمع أكثر أما إذا مال إلى الخلف فلا تفعل مثله. إذا ضحك ابتسم أنت أو اضحك بنبرة أقل منه.

٤ ـ كن يقظاً لوضع رأسك ابقه عاليا وعيناك إلى الأمام دائماً.

٥ ـ تذكر أن تحول بصرك من وقت إلى آخر حتى تتجنب الانطباع بأنك تحدق وعندما تفعل هذا لا تنظر ابدا للأسفل بل أنظر لليمين أو اليسار ببطء.

٦ ـ لا تتعجل القيام بأى حركة.

٧ ـ استرخ مع كل نفس.

أن تكون مدرك بتحركات جسده من خلال ومضات عارضة تراها بعين يبدومن مظهرها أنها صديقة (ودودة) إلى أن تتوصل للشفرة الخاصة بهذا الإنسان.

■ ■ ■

الجزء الأول
فن وعلم قراءة الناس

عنه: مرشد عملى وفعال يساعدك على رؤية ما يفكر فيه الناس بوضوح من خلال فهم شفرات التواصل، الصوت، الوجه، لغة الجسد، الكلام. إن هذا الكتاب يساعد القراء على اجتناب السلبيين من الناس وجذب الإيجابيين منهم.

هل تمنيت يوماً ما إن تعرف الكثير عن الشخص الذى أمامك دون الحكم على مظهره؟.

هل راودك شعور غريب تجاه شخص لأو ل مرة تقابله ولكن لم تستطع أن تترجم هذا الشعور؟.

هل حكمة على شخص بأنه صادق أو كاذب وكان حكمك فى محله وتريد أن تعرف كيف اتخذت هذا الحكم من قبل أن تتعامل معه؟.

كيف تستطيع أن تقرأ الآخرين قراءة صحيحة وبالطرق العلمية المثبتة من خلال أربع شفرات سيتم توضيحها وحتى لا نصدر إحكامنا بناء على المظهر الجسدى، فهذا أمر شديد الخطورة وينطوى عليه إخلال بمبادئ العقل وهذا الكتاب لا يحثك على ذلك، وإنما هو مصمم لمساعدة الناس وليس التحامل

عليهم والابتعاد عنهم وسيساعدك على إدراك إشارات الآخرين والتى قد تكون فى صالحك أو ضدك. فالكتاب يحتوى على ثلاثة أجزاء رئيسية، الجزء الأو ل يتحدث عن فن وعلم قراءة الناس وأنواع طرق التواصل بين الأشخاص بصفة عامة مع بعض التمارين، الجزء الثانى يفصل الشفرات الأربع للتواصل مع الآخرين كل شفرة على حدة مع بعض التطبيقات العملية المفيدة لذلك، أما الجزء الثالث فهو يوضح كيفية استخدام الشفرات لتحديد نوع الشخصية مع توضيح السمات الأربعة عشرة للشخصية والتى سيتم ذكرها، أن هذا التلخيص لا يغنى عن قراءة الكتاب وتطبيق التمارين الموجودة فيه، وفكرة التلخيص أنما هى لفهم محتوى الكتاب وتوضيح طريقة سيرة وتسهيل القراءة على من يرغبون فى التدرج بالقراءة.

لماذا تعد قراءة الآخرين أمراً بالغ الأهمية؟

أن القدرة على استكشاف حقيقة الآخرين والتوافق مع الظروف المحيطة بنا وبالعالم من حولنا هى قدرة فطرية، إلا أنها تختلف فى طبيعتها من شخص إلى آخر، وتلك هى الطبيعة البشرية، فترى أن البعض يرغب فى قراءة الآخرين من خلال النظر فى أعينهم وجها لوجه، فى حين يفضل البعض الآخر ذلك بطريقة مختلفة.

- أنه يجعلنى أشعر باشمئزاز!.

- وثقت فيه منذ أن وقعت عليه عيناى!.

ـ عرفت أنه ليس سوى كذاب!.

أنت تقرأ الناس كل يوم دون أن تشعر بذلك حيث تقيم ما إذا كان شخص ما طيباً أم خبيثاً، صادقاً أم كاذباً، فأنت فى الأساس تعرف الغث من الثمين، ومن ثم تأتى قراءة أى شخص طبيعية، ولكن تكمن المشكلة فى أن معظمنا لا يعرف كيف يترجم الدوافع وراء المشاعر، ونستخدم ما يرد إلينا من معلومات لنمكن أنفسنا من السيطرة على موقف معين، لذا يجب أن نفهم بأن ما تخبرنا به مداركنا وحواسنا هو ما يتوجب علينا إتباعه!! ولكن كيف نستطيع أن نستوعب ما تقوله حواسنا وكيف نترجمها؟.

عندما نشعر باهتزازات قوية، فأننا لا نسأل عن العلة، إذا كان الصوت الضعيف بداخلنا يخبرنا بأن هناك شيئاً يبدوخطأ أو غير مناسب، فإن ذلك الصوت الصغير ربما يكون على حق يجب إن ننصت له فأن أجسادنا تعرفه فهو يمتلك ردة فعل لما يدور بداخلنا ويترجمها لنا بحركات وسكنات.

ـ وتكمن معرفة الآخرين واكتشافهم من خلال أربع شفرات وهى:

١ ـ الحديث الكلام.

٢ ـ الصوت.

٣ ـ الجسد.

٤ ـ الوجه.

وستتعلم بعض التمارين التى تعينك فى تحسين قدراتك على

قراءة الآخرين، وستتعلم كيف تضع هذه الشفرات فى إطار واحد، يسهل لك التعرف على الصفات التى يمتلكها شخص ما والتى ربما تؤثر عليك بالإيجاب أو السلب.

قواعد قراءة الناس

أن القدرة على تنمية مهارة قراءة الآخرين ليست فناً، بل علماً وهو عبارة عن إدراك راق يتأتى من التآلف مع الحواس والمشاعر، مثل الخوف أو الغضب أو السعادة والتى تتولد فى المخ الذى يتحكم بدوره فى كيفية التعبير عن هذه المشاعر من خلال تعبيرات الوجه والكلام. إن نبرة صوت الشخص وهيئته ووضع جسده وتعبيرات وجهه ما هى إلا نتيجة لعملية السيطرة والتنسيق المعقد بين جميع أجزاء الجسم التى يقوم بها المخ.

■ ■ ■

الجزء الثانى
التحكم فى شفرات الاتصال الأربع

شفرات الاتصال الأربع

تواجد أربع شفرات رئيسية للاتصال تتم معالجتها داخل المخ، اثنان منهما الكلام والصوت يتم معالجتهما سمعياً، بينما يتم معالجة حركات الجسد والوجه بصرياً. وعلى الرغم من أن هناك مناطق مختلفة فى المخ مخصصة لمعالجة المعلومات التى يتم استقبالها، فإن المخ يصل إلى تقييم رد الفعل الشعورى إزاء هذه الشفرات عاطفياً، وتكون النتيجة هى تكامل معالجة الشفرات الأربع معاً لتشكيل صورة شخصية الفرد. وبعد ذلك يبدأ الجانب الداخلى للمخ فى إجراء تقييم لمدى ملائمة هذا الشخص لنا، اعتماداً على التقييم العاطفى لنمط شخصية الفرد، وترسم شفرات الاتصال هذه صوراً أكثر وضوحاً لأى سمة من السمات الأربع عشرة الشخصية. ومن خلال الشفرات الأربع تستطيع اكتشاف أن بعض تصرفات الآخرين قد تكون محتملة أو غير محتملة بالنسبة لك، وفقاً لشخصيتك، وبالتالى ستكون مهيأ لاتخاذ القرارات الصائبة حول من يفترض أحقية وجوده فى حياتكم.

الإنصات لشفرة الكلام

إن أسلوبك فى الحديث يظهر الكثير عن حقيقتك الداخلية، فما تستخدمه من كلمات وما تقولهما أهمية شديدة، ما الذى يعنيه الآخرون بما يقولونه؟ هل هم صادقون؟ هل عندما يمتدحونك يقصدون ذلك بالفعل أو لا؟ والكثير من الأسئلة التى يجب أن تركز عليها أثناء حديث الآخرين وحتى يتسنى لك تحليل ما يقوله الشخص بشكل فعال، فأنت بحاجة إلى اختبار واحد وثلاثين صفتة تساعدك على الكشف عن مزيد من المعلومات عن السمات الشخصية لمن تتحدث معهم.

الاستماع إلى الشفرة الصوتية

الصوت لا يكذب، تعتبر الطريقة التى تتحدث بها إحدى الدلائل الهامة على طبيعة شخصيتك وكذلك الشخص المقابل، ولاحظ ذلك عندما تجيب على الهاتف، فسريعاً ما تستطيع أن تعرف الحالة المزاجية لصاحب الصوت، وهناك الكثير من الأنماط الشائعة ولكنك لا تعيرها انتباهاً كافياً، حيث إنها تشتمل على نبرة الصوت (عالية أو منخفضة) ونوعية الصوت (عذباً أو رناناً..) وكذلك حجم ومقدار الصوت، وتتعامل أساساً مع الأوجه الميكانيكية لأسلوب كلام الشخص. ولكى نتمكن من تحليل الشفرة الصوتية لأى شخص وبدقة، من المهم أن ندرك أن هناك تسعة عشرة عنصراً للصوت لابد من معرفتها وتحليلها.

مشاهدة شفرة لغة الجسد

تشبه شفرة لغة الجسد البصمة الشخصية، حيث توضح كيف يسير الشخص، وكيف يجلس ويقف، ويعتبر وضع الرأس من أحد المكونات الهامة لتحليل شفرة لغة الجسد، وكذلك كيفية استخدام الأذرع والأرجل، فعلى سبيل المثال: ما مقدار المسافة التى يشغلها الشخص عندما يقعد أو ما مقدار قربه منك عندما يقف إلى جوارك؟.

فشفرات لغة الجسد هى عبارة عن مجموعة من الحركات والإيماءات وطرف الكلام المميزة التى ترسل رسالات محددة فى مواقف وظروف مختلفة تظهر لك المشاعر الدفينة وإخراجها للسطح، فإذا أنصت جيداً إلى الناس وراقب حركات أجسادهم وتعبيرات وجوههم، فسوف تتعلم الكثير وسوف تعرف إذا ما كانوا يكذبون عليك أم يقولون الحقيقة، وإذا ما كانوا يحبونك أم لا. ولكى تحدد ما يريد شخص ما إبلاغك إياه بالتحديد من خلال لغة الجسد يتعين عليك أن تبحث أو تدرس عناصر متعددة للكيفية التى يتحرك بها هذا الشخص، وكذلك الطريقة التى يعبر بها عن نفسه، وما تعنيه بعض الحركات، والوقفات والجلسات، أو الأوضاع.

النظر إلى شفرة الوجه

لكل وجه تعبيراته الخاصة، ونحن نقرأ الناس من وجوههم، وتوضح شفرة الوجه الطريقة التى يبدوبها وجه الشخص عندما ينصت أو يتحدث، وربما تكون قراءة لغة الوجه أو الجسم

للشخص هى أفضل جهاز لقياس الحالة المزاجية من الكلمات التى ينطق بها، فكما ذكر سيجموند فرويد (ذلك الذى لا يملك عينين يرى بهما وأذنين يسمع بهما ربما يقنع نفسه بأنه لا يوجد إنسان يمكنه الاحتفاظ بأحد الأسرار، فإذا كانت شفتاه صامتتين، فقد تتطلق أطراف أصابعه، ويظهر عليه ما يدور بداخله فى كل نظرة تنظرها إليه، مما يفشى السر الذى بداخله). وربما يحاول الشخص أن يتظاهر بشئ ما، ولكن خلال جزء من الثانية يبوح وجهه بما يدور داخله، كما قال فرويد: إن من المستحيل إخفاء المشاعر الحقيقية. وحتى تستطيع قراءة الوجوه يجب عليك إن تتعرف على الحالات التعبيرية للوجوه من خلال واحد وخمسون حالة، والهدف من ذلك هو أن تكون على وعى تام وبمنتهى الدقة بما تعبر به وجوه الأشخاص عندما يتحدثون إليك، فالنظر إلى الفروق الدقيقة لتعبيرات الوجه وللسلوكيات بوجه عام يمنحك ملامح مختلفة تمام عن الوجه، وهى تلك الملامح التى لم تكن تدركها أو تعرفها منق بل، وسوف يساعدك ذلك فى أن تصبح قوى الملاحظة.

■ ■ ■

الصفات العشر لقارئ الأشخاص الماهر

يتمتع الناس الذين يقرؤون الآخرين بالثقة فى سليقتهم ولديهم الكثير من السمات المشتركة بينهم، وإليك بعض هذه السمات لتجعل من تعلمها واستخدامها هدفاً لك:

١ - يتعلمون من خبرات الماضى ولا يكررون نفس الأخطاء، ويتذكرون جيداً شعورهم فى الخبرات السلبية، وهم يسعون جاهدين إلى عدم حدوثه مرة أخرى.

٢ - ينتبهو ن جيداً لكل ما يقوله الآخرون، والطريقة التى يتحدثون بها، وكيف يكون مظهرهم عندما يتكلمون، وهذا يساعدهم كثيراً فى تذكر ما قاله الآخرون بالضبط.

٣ - هم دائماً على أهبة الاستعداد لملاحظة رد فعل الشخص وحركات جسده والإيماءات ذات المعنى ولغة الوجه، ومن ثم يعرفون ما الذى يشعر به الآخرون تجاههم ويدركون أيضاً شعورهم تجاه الآخرين.

٤ - لا يخشون الإفصاح عن مشاعرهم مهما كانت، بدءاً من الغضب إلى الحب إلى الضيق، وهم يعون ما يشعرون به فى كل موقف.

٥ ـ لديهم وعى كامل بكل ما يحدث حولهم، وغالباً ما يتجنبون أن يقعوا ضحية للمواقف الخطيرة أو التى تهدد حياتهم.

٦ ـ سيعرفون جيداً أنهم المنتصرون فى النهاية ولديهم ثقة بهذا، وهم يعرفون جيداً أنهم لن ينتصروا فقط ولكن ستكون الغلبة لهم، ولأنهم بارعون فى إحاطة أنفسهم بأناس تدعمهم.

٧ ـ يهتمون بالتفاصيل الصغيرة ويرون الصورة العامة، يستمتعون بكل شئ مهما كان صغيراً.

٨ ـ لديهم ذاكرة جيدة، ينمونها من خلال الانتباه لما يدور حولهم ومع من يقفون.

٩ ـ غالباً ما تكون قراراتهم فى العمل صائبة، والمخاطر تكون موضوعه فى الحسبان، ولهذا فهم يعرفون كافة التفاصيل والخيارات المتاحة أمامهم ولا يتأثرون بضغط تنافس الزملاء.

١٠ ـ مخلصون فى صداقاتهم وبينهم علاقات بينية حميمة، لأنهم يدركون ردود أفعال الآخرين ولديهم قدرة على الإفصاح عن مشاعرهم وأحاسيسهم بطريقة تجعلهم يغرزون صداقاتهم، وبسب حسهم الراقى فهم لا يسيئون اختيار الأصدقاء أو الرفقاء الذين قد يؤثرون فى حياتهم سلباً.

■ ■ ■

الجزء الثالث
استخدام الشفرات لتحديد
نوع الشخصية

فهم السمات الأربع عشرة للشخصية

(تصنيف البشر) على مدى قرون من الزمان ظهرت كتابات كثيرة تدور حول تصنيف الشخصية، وإنها لقائمة براقة، بداية بجالن الطبيب الإغريقى القديم مروراً بيسجموند فرويد وكارل يونج، انتهاء لعملاء النفس المعاصرين. وقام البعض الآخر من العلماء أمثال كاثلين هيرلى وثيودور دوبسون. بدمج هذه السمات فى لوحة بها تسع نقاط محدودة وذلك من أجل توضيح نمط الشخصية، والتسعة أنماط هى (الشخص المساعد، والمنجز، والملاحظ، والرومنسى، والمجابة، وصانع السلام، والناجح، والمغامر، والانفرادى)، وكانت لدينا ـ عبر العصور ـ حاجة ماسة للكشف عن الصفات الجيدة الخاصة بنا وكيفية توافقها مع الكون ومكانتنا مقارنة بما حولنا، ولقد اكتشف البشر أنهم فقط من خلال فهمهم الجيد لأنفسهم وللآخرين يستطيعون أن يفهموا ما يزخر به العالم من حولهم ومن معجزات.

ولكى نقيم الشخصية البشرية يجب علينا أن ننظر إلى أعمق من المظهر الخارجى، ويجب علينا اختبار السلوك البشرى،

فمن هؤلاء؟ وكيف يتحركون؟ وكيف يتوافقون مع أنفسهم؟ وكيف يتحدثون وماذا يقولون؟.

السمات الصفات الأربع عشرة للشخصية

١ ـ العدوانى السلبى.

٢ ـ المنعزل.

٣ ـ الضحية.

٤ ـ البارد.

٥ ـ الجبان.

٦ ـ الكذاب.

٧ ـ النرجسى.

٨ ـ المتكبر.

٩ ـ المنافس.

١٠ ـ المعطاء.

١١ ـ المشاكس.

١٢ ـ المرح.

١٣ ـ الساذج.

١٤ ـ الطيب.

لكل مظهر من مظاهر الشخصية تحليل شامل للشفرات

الأربع (الكلام، الصوت، الجسد، الوجه) تستطيع من خلالها أن تحدد نمط شخصية الشخص الآخر.

اعتبارات نفسية

فى تحليلك لأنماط الشخصية ستقوم بفحص أشخاص أسوياء نفسياً، وربما كانوا يعانون من بعض العصبية، إلا أنهم لا يزالون قادرين لما يتعين عليهم فعله بشكل مقبول، ومن المهم أن تعرف أن هنالك من لا يستطيع أن يؤدى وظائفه بسبب بعض المشاكل النفسية كانفصام الشخصية، أو مصاب بأزمة مرضية كالجلطة الدماغية، لأن هؤلاء الذين يعانون من اضطرابات فى الشخصية يجدون صعوبة فى تفاعلهم مع الآخرين وقد ينعكس ذلك فيما يقولون وكيفية قوله والنظرات الجادة والغاضبة التى تظهر على وجوههم. لذا يجب علينا هنا أن نعى حقيقة واحدة وهى أن هذه الحالات موجودة بالفعل ويجب علينا وضعها نصب أعيننا عند محاولة تحليل سمات الشخصية.

الانطباعات الأولى:

قد تتسنى لك الفرصة مرة واحدة فى معظم الأحيان لكى تكون انطباعاً عن شخص ما، حيث يمكن أن تتوفر لك فرصة واحدة لتقرر لدى من سوف تعمل أو من ستبنى علاقة صداقة معه، وعلى هذا تتجلى ضرورة ملاحظة الناس، فكلما فحصت النماذج الصوتية والكلامية وتعبيرات الوجه والجسد لأى شخص كان من السهل عليك أن تقرأ شخصيته وبدقة. فليس من الصعب أن تكون رأيا عن أى شخص، ويمكن أن تأخذ هذا

الانطباع فى ثوان معدودة وإن أسوأ شئ فى الانطباعات الأو لى اعتمادها على معلومات قليلة، ومن المؤسف أن الناس الذين يحكمون على الآخرين بهذه الطريقة يبنون قراراتهم على التعصب والجهل والهو ى.

ولكن فى هذا الكتاب بشكل مفصل يساعدك على عدم تكوين مثل هذه الانطباعات وسوف يمدك أيضاً بمعلومات عن أنماط الشخصيات ومن ثم يمكنك تكوين آراء دقيقة وحكيمة.

■ ■ ■

كيف نقرأ الآخرين؟

توجد أربعة جوانب لابد من أخذها بعين الاعتبار عند تحليل شخص ما وقراءته هى: (الكلمات ـ الصوت ـ الوجه ـ الجسد).

فالكلمات وحدها لا تكفى لحكم صحيح عن صاحبها، فكم من كلمات غير صادقة تقال لنا ونظن صاحبها صادقاً، ونكشف عكس ذلك من خلال تعبيرات الوجه وحركات الجسد، فالجسد والوجه لا يكذبان.

وقد قدمت أعمال علماء (الأنثروبولوجى) المبادئ الأساسية لفهم ما يصدر عن وجه الإنسان من تعبيرات، الأمر الذى يؤدى بدوره إلى فهم التواصل بين البشر، حيث تقدم هذه المعلومات فهماً متزايداً لسلوك البشر مما يمنحنا القدرة على رؤية شخصياتهم بعمق، كما تقدم لنا فهماً يختلف عن مجرد الاستماع لما يقولون.

وبغض النظر عن الخلفية العرفية أو الثقافية، فكلنا نشترك فى تعبيرات الوجه نفسها لمختلف المشاعر والانفعالات، ويمكننا التعرف على هذه الانفعالات بصرف النظر عن خلفية صاحبها (ثقافته ـ بلده ـ لغته). وقد أو ضحت الدراسات أنه حتى الأطفال يمكنهم التعرف على تعبيرات الوجه لأنهم مارسوا وجربوا هذه التعبيرات بأنفسهم، وقد أتتنا نتائج الدراسات لتؤكد

لنا أن ٥٥٪ من التعبيرات غير الشفهية تكون عن طريق الوجه. فيمكن للشخص أن يقول الكلمات صراحة وأن يسمعك كل ما تريد أن تسمعه بطريقة معبرة ودقيقة وحاسمة جداً دون أن يتكلم، وذلك من خلال تعبيرات وجهه.

وتعتبر العين من أكثر الأعضاء قدرة على التعبير عما يدور بداخل الشخص، فهى تخبرنا بأننا محل اهتمام أحدهم أو العكس، فإذا كان الشخص يحبك فسينظر إليك كثيراً، أما إذا كان يحبك كثيراً فسوف ينظر إليك أكثر من ثلاث نظرات فى الثانية الواحدة، أضف إلى ذلك اتساع بؤبؤ العين (إنسان العين). فذلك دليل على رد فعل عاطفى أو انفعالى إيجابى، وتعد الفروق الدقيقة لتعبيرات الوجه أساساً مهماً فى قراءة الشخص، إذ يمكننا من خلالها أن نحكم بأن الشخص (سعيد أو مندهش، خائف أو متعاطف، أو شاعر بالملل).

فعندما يتفاجأ الشخص مثلاً. فإن ذلك يظهر على عينيه فجأه، فدائماً ما يفتح الشخص المندهش عينيه حتى يظهر بياض العين وبؤبؤها، ويرفع حاجبيه إلى أعلى بينما يتدلى الفك السفلى وتتباعد الشفتان. أما الشخص الغاضب فإنك تراه يحملق بشكل مباشر إلى الشخص الذى يشعر بالغضب تجاهه، وعندما يركز الشخص نظره عليك بنظرة ثابتة فإنه يحاول بذلك أن يخيفك أو يسيطر عليك أو يهددك فالاتصال الحقيقى، أو بتعبير أدق القائم على أساس حقيقى يعتمد على العينين اللتين من خلالهما نستطيع أن نفهم الكثير، وهو ما يجعلنا نشعر

بارتياح تام تجاه أحدهم عندما يتحدث إلينا. فى حين أن شخصاً آخر يجعلنا نشعر بعدم الارتياح.

وكما أن للعينين لغة. للحاجبين والشفتين لغات، فعندما يشعر الشخص بالقلق أو بعدم حبه لك فسوف يقطب حاجبيه أو يرفعهما فوراً ويقربهما من بعضهما البعض، فذلك وطبقاً لما قاله الباحث ديسموند موريس تعبير متناقض، إذ تحاول العضلات أن ترفع وتخفض الحاجبين، وهو تعبير يتضمن عناصر الحزن والألم والغضب والخوف، وهى تتجمع وتتحد لتشكل الشعور بالقلق.

وتعد الابتسامة من أقوى التعبيرات التى تصدر عن الإنسان، كما أن الابتسام مرض معد، فعندما تبتسم يقلدك الآخرون وتشعر بأن التوتر الذى كنت تحس به تجاه شخص آخر قد زال، وسوف تجد أن الآخرين يميلون إليك ويشعرون بالارتياح نحوك.

والابتسامة الصادقة هى تلك التى يرتفع معها جانباً الشفتين وتظهر الأسنان مع ارتفاع فى الخدين. كما يظهر تجعد فى المنطقة الموجودة فى جانبى العينين، والابتسامة الضيقة ابتسامة زائفة، وعندما ترى شخصاً ما يبتسم بعد سماعه لحدث مؤلم أو غير مرغوب فيه فافهم أنه لا يقدر على تحمل ما سمعه، فذلك رد فعل تلقائى لشعوره بالعصبية وعدم الارتياح.

مراقبة تعبيرات الوجوه تكشف ما وراء الأقنعة والمرأة تملك قدرة فطرية أكبر على التقاط الإشارات والدقائق.

١ ـ الصوت والكلام:

يعطى تحليل خصائص الصوت والكلام مؤشراً للحصة العقلية لشخص ما، كما يظهر أسلوبنا فى الحديث الكثير عن حقيقتنا الداخلية، وكذلك فإن معدل الصوت أو نبرته أو ارتفاعه وطبيعته أو حدته يعمل كمقياس دقيق نحدد من خلالها الحالة المزاجية لأى شخص وبالتالى التعرف على سماته الشخصية، وأنت تجد ذلك عندما تجيب على الهاتف، إذ تستطيع (سريعاً) أن تعرف الحالة المزاجية لصاحب الصوت الذى يتحدث إليك.

ومثلما يتمكن الطبيب من خلال نقطة دم واحدة أن يحلل ما بداخلك، يمكن لطبقة واحدة من صوت الإنسان أن تكشف ما يدور بداخله نفسياً. فالصوت مقياس حساس لما نشعر به تجاه أنفسنا وتجاه العالم من حولنا، فما نفكر فيه ونشعر به يخرج من خلال طبقات الصوت التى نصدرها والكلمات التى نختارها والمفردات التى ننتقيها.

إن الصوت موصل جيد ينقل أفكارنا ومشاعرنا الداخلية، ولأنه يرتبط بأماكن فى المخ وكذلك بالمشاعر فمن الصعب إخفاء التغيرات الصوتية عندما تحدث بعض التغيرات العاطفية، لأن هذين الشيئين مرتبطان جداً، ولا عجب فى أن الأشخاص قد يبدو على صوتهم اليأس أو الغضب والحنق إذا لم يكونوا سعداء، أما إذا كانوا سعداء فصوتهم سيكون ذا نغمة إيقاعية ونابضاً بالحياة.

وقد أشارت الدراسات إلى أن الصفات الشخصية لأى فرد

والقدرة على فهم طبيعته يتحددان من نبرة صوته وأسلوب حديثه. فالأصوات الرنانة تدل على أن صاحبها شخص ذكى واجتماعى وناجح فى عمله ويصلح أكثر للزواج، وصاحب الصوت الودود والجذاب والحازم يرغب فى مساعدة الآخرين له. أما الأشخاص الذين يعانون من بعض المشاكل فى التحدث فهم يعانون كذلك من مشكلة فى تقبلهم اجتماعياً. وقد أجريت دراسات عديدة على تأثير الصوت وعلاقته بالمظهر الجمالى، وقد أشارت إحدى هذه الدراسات إلى أن الذين يتعلثمون ينظر إليهم نظرة سلبية بالمقارنة بأو لئك الذين لا يعانون من ذلك.

والشخص الذى يعانى من مشكلات غير طبيعية فى الوجه، ولكن أسلوب حديثه وصوته رائع يكون أكثر جاذبية من شخص جميل المظهر ولكنه يعانى من مشكلة فى صوته.

ونبرة الصوت وطريقته السريعة فى الحديث تدل على أن صاحبه متحفز وعصبى فقد أشارت الدراسات إلى أن أو لئك الذين يتحدثون بصورة سريعة يشعرون بعدم الأمان ويعانون من التقليل من شأن ذواتهم، وهذا هو سبب تعجلهم فى كل شئ، وهم يفعلون ذلك بصورة غير واعية، وربما يكون السبب فى أعماق ذواتهم أنهم يعتقدون أن الآخرين لا يهتمون بما يقولونه.

ذوالتحدث بصورة سريعة من أكثر أساليب الحديث التى تسبب ضيقاً فى التواصل مع الآخرين، وكان ٥٦٪ من الذين أجريت عليهم دراسات لا يشعرون بالراحة مع أو لئك الذين يتحدثون بصورة سريعة، لأنهم يجعلون الآخرين يشعرون بالقلق.

وقد أشارت الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يتحدثون بسرعة يحملون بداخلهم كماً أكبر من الغضب، بينما يدل الصوت المرتفع على شخصيات مغرورة ومتعجرفة وغير مدركة لما حولها اجتماعياً، تتعامل مع من حولها بشئ من الكراهية وقد أكدت الدراسات كذلك على أن أصحاب الصوت العالى مرتبطون بالغضب، فهم غاضبون يعبرون عن كراهيتهم الداخلية نحوالآخرين ونحوأنفسهم بنبرة الصوت العالية كما لوأنهم يخوضون حرباً.

والأشخاص الهادئون يجذبون انتباه من حولهم عندما يطلبون منهم أنى رفعوا من أصواتهم، وهم يستمتعون بذلك داخلياً، ويستخدمونه كلعبة إثبات للقوة عندما يجبرون الآخرين على الاستماع إليهم. ويستخدم الصوت الرقيب بأسلوب استغلالى لجذب الانتباه، وقد اكتشف الباحثون أن أصحاب هذا الصوت يميلون إلى الحزن، فالشخص الذى يتحدث دائماً بصوت منخفض بداخله حزن داخلى عميق، ويشعر دائماً بالعجز، وغالباً ما يعانى من إحساس بعدم أهمية التحدث بصوت مسموع وبالتالى يستخدم الصوت الرقيق ليجبر الآخرين على الاستماع إليه.

٢ ـ الجسد لا يكذب:

يخبرك جسدك بالكثير جداً عن نفسك وعن الآخرين، فالإيماءات وأو ضاع الجسم وحركاته تعنى شيئاً ما، فكل إيماءة وحركة تعتبر رسالة واضحة تعبر عن مشاعرك، ويمكن للغة

الجسد أن تعزز أو تتعارض مع الرسائل الشفهية. لأن جسم الشخص يفصح عن مشاعره الحقيقية. فأنت عندما تحب شخصاً ما فإنك تميل إليه، وعندما تكون مهتماً به بشكل كبير فسوف يندفع الجزء العلوى من الجسم إلى الأمام بينما تتأخر الساقان إلى الخلف، وعندما يكون الشخص مائلاً إلى الجنب أثناء الجلوس فذلك يعنى أنه يظهر مشاعر الصداقة تجاهك.

وعندما لا تكون محباً لشخص ما أو تشعر بالملل منه أو لا تشعر بالارتياح إليك فإنك تميل إلى الخلف مبتعداً بجسمك عنه. والشخص الذى يشعر بالسلطة أو القوة أو الثقة عادة ما يشغل مساحة أكبر أثناء جلوسه، على عكس الشخص الذى لا يشعر بالأمان أو الشخص الخائف الذى غالباً ما يعقد ذراعيه أو ساقيه وينكمش فى مكانه حتى تشعر أنه كالجنين فى بطن أمه. إن القدرة على قراءة الآخرين هى قوة باطنية إضافية.. وبصيرة تساعدك على معرفة الأشخاص، والمعلومات التى تلتقطها عنهم قد تنقذك من الوقوع فى حياة الشقاء والمآسى، وقد تساعدك فى اختيار الأشخاص من حولك. (شريك حياتك - موظف جديد - صديق..) الأمر الذى يساعدك على الدخول فى علاقات تحظى بالرضا إذا كانت العيون نوافذ الروح فإن تعابير الجيد هى مرآة لمشاعرنا التى تظهر ما تختزنه أنفسنا أو ما تخفيه من تعابير أو تصرفات، فإن أى شعور لدينا نحاول أن نخفيه تفضحه حركاتنا، فعندما نشعر بالفخر أو العظمة فإن تصرفات جسدنا وتعابير وجوهنا وحركات أيدينا تظهر ها الشعور، كما هو الشعور

بالفرح أو الحزن الذى يبدوعلى تعابير الوجه أو تفضح عيوننا شعور الحب الذى نحتويه، هذه الحقيقة تجعلنا نستطيع ومن خلال دراسة بعض الحركات المعينة معرفة مشاعر الطرف الآخر أو ما يفكر فيه، بحيث أننا إذا نظرنا إلى شخص ما يمكننا أن نخبر فى أغلب الأحيان بماذا يفكر هذا الشخص أو ما الذى يود التحدث به أو الذى يرتاح إلى الكلام عنه.

إن قراءة إشارات الجسد هى ممارسة جداص جميلة تخولنا أن نعرف أكثر عن الطرف الآخر، فى حين أن هذه الدراسة لا نحتاجها عندما نتعود على شخص ما ونعرف كيفية تصرفه أو كيف يعبر فى معظم الأحيان، فإنها تصبح ضرورية عندما نكون فى منصب قيادى أو إدارى أو تعمل فى مهنة تحتاج إلى التعامل مع أشخاص عديدين كالبائع والسياسى والطبيب والمعالج النفسى ومراسل الصحافة وضابط الشرطة، الخ.

بعض الإحصائيات تشير إلى أن:

- ٧ بالمئة من المعلومات فى التى نتلقاه من حديث الطرف الآخر.

- ٣٨ بالمئة من المعلومات من خلال اللهجة والصوت وترجيح طبقاته وسرعته.

- ونسبة مدهشة وهى ٥٥ بالمئة من خلال حركات الجسد.

إن إشارات الجسد هذه اللاشفهية تساعدنا دائماً فى فهم الطرف الآخر ومعرفة حقيقة ما يقوله أو ما يقصده وأيضاً

تفيدنا فى إمكانية التعامل معه هذا لا يعنى بتاتاً أنه علينا التركيز على حركات الشخص على حساب ما يقوله، إذ أن عملاً كهذا سيجعل الطرفين غير مركزين فى الحديث ويجعل تفكيرهما منحصراً فى عملية المراقبة المركزة هذه مما يفقدهما القدرة على الاستمرار فى التواصل.

أنه من المفيد أن نكون قادرين على قراءة حركات الجسد لكنه أيضاً من المفيد وبنفس المقدار أن نتعلم كيف يمكن أن نجعل جسداً مصدراً للإشارات الصحيحة وأن نخفف قدر الإمكان من الإشارات الخاطئة والتى تعطى انطباعاً غير ذلك الانطباع الذى نود إبرازه أو إيصاله للطرف الآخر.

أن لغة الجسد والتعرف عليها هى من أسهل اللغات التى يمكن أن يتقنها أى شخص بغض النظر عن مستواهم العلمى أو الفكرى أو الثقافى، حتى أن بعضنا يلد ولديه بالفطرة معرفة بهذه اللغة وحالما تستطيع تعلم هذه اللغة يمكنك حينها أن تجد طريقك إلى تفكيرهم وقلوبهم وجيوبهم أيضاً إذا كان ذلك من مصلحتك. عليك الانتباه بأن حركات الجسد لا تعطى دائماً نفس المعنى فالعديد من الحركات تعطى معان مختلفة بحسب الأشخاص والأوضاع والحالة النفسية والجو العام، ففى حالات الخوف على سبيل المثال حركات الجسد يمكن أن تفيد معان معكوسة.

الذراعان مفتوحان

شخص منفتح وبشكل شجاع جداً أو تفسر فى بعض

(الأحيان بأن هذا الشخص يشعر بأنه معرض للهجوم طريقة جيدة لإظهار بأنك شخص سهل) التواصل معه والوصول إليه وخاصة إذا رافق هذا كفين مفتوحين (كأننا نرحب بالشخص الآخر أجمل ترحيب كفين مفتوحين وراعين للأعلى تشير إلى أن دفاعات الطرف (الآخر غير محصنة وهى علامة من علامات الاستسلام تشير إلى القلب المفتوح على) الجميع كما وتشير إلى السلام الداخلى الكفين على الصدر مفتوحين (وعادة ما تكون بهذا الشكل) وهى تشير إلى أن هذا الشخص صادق يدين إلى أما الجسد وترتفعان إلى الأعلى وهى تشير إلى أن هذا الشخص يعطى رسائل إيجابية مفتوحة.

يدان مثنيتان

حركة دفاعية تشير إلى الشخص غير متقبل أو منفتح (لما يقال له أو يجابه به يمكن أن تعنى رفضاً) تشير إلى أن الشخص المقابل لديه برود تجاه الرسائل التى توجه له متصلب تجاه وجهة نظره الأيدى المغلقة تعنى أن الشخص قلبه مغلق العبث بأشياء أمامه أثناء الحديث تفيد بأنه يشعر بالملل يمسك بقبضة يده يعنى أن هذا الشخص يشعر بغضب ويجب اجتنابه لديه برود جسدى جرئ، منتصر ويشعر بالفوز إذا كان قبضته هذه فى الهو اء النظر حول المكان يبحث عن طريق للخروج أو للهرب من الموضوع الذى يتحدث به يفكر فى شئ آخر يشعر بالملل من الحديث أو الموضوع يمسد بذقنه وهذا يعنى فى معظم الأحيان بأنه يفكر بالموضوع ويعمل على تقدير الأمور نسخ الحركات

وهـذا دلـيل علـى أن الخـصـين يقـومـون وبشكل جـيـد فى التواصل فيقوم كل شخص بتقليد حركات الشخص الآخر وبشكل مهذب وحذق.

يحدث عادة هذا النسخ للحركات والتصرفات فى الأطر التالية:

حركات التنفس التعابير والإيماءات حركات العين حركات الجسد من حيث الميل والتحرك حركات الأقدام من حيث وضعهما على بعض أو فردهما أنماط المحادثة تحرك اليدين أو عدم تحركهما المؤثرات العاطفية مثل التأثر، الارتياح وغيرهم وفى حال قمت بهذه العملية عليك أن تقوم بها بذكاء لا أن تصبح ناسخة فقط حتى تتمكن من توفير التأثير المطلوب التثاؤب وهذا يعنى لملل من الحديث التعب عدم الاهتمام بالموضوع أو الشعور أن الموضوع المطروح ليس للشخص الآخر ناقة فيه أو جمل حركات التفاخر (أو كما تسمى التشاوف) وهى تعنى أن الشخص الآخر يعرف أو على الأقل يعتقد أنه جذاب وكمثال على هذه الحركات عندما يبدأ الشخص الآخر باللعب بشعره أو ترتيب ياقة قميصة أو ربطة عنقه شد الأذن بشكل خفيف التردد التفكير أو العمل على محاولة لخداع الطرف الآخر (نفخ الصدر وهذا يحدث عندما يحاول الشخص الآخر عرض جاذبيته عليك الإيماء بالرأس أو هزه بشكل خفيف وهذا يحدث عندما يكون المتلقى موافقاً أو مصغياً باهتمام للحديث المطروح الإيماء بالرأس بشكل متواصل وسريع وهذا يشير أن الشخص الموجه له الحديث قد فقد الاهتمام ويمكن أن يعنى أيضاً أنه قد بدأ يشعر

بالملل تلاطم الأيدى وهى فى موضع الامتداد إلى أسفل وهى تشير إلى موقف عدائى وأن الذى يقوم بهذه الحركة يشعر بالبغضاء أو يكن مشاعر الخصومة محاولة الوقوف بعيداً بمقدار امتداد الذراع وفى حالة قيام الطرف الآخر بهذه الحركة يجب أن تحترم هذه المسافة لإشعار الشخص الآخر بالثقة ولكسبها الخطوات السريعة المعمة بالحيوية شعور خارجى بالثقة فى بعض الأحيان تعبير عن الغضب اهتزاز خفيف للقدم يشعر بالحاجة للدخول للحمام محاولة للتحفيز اهتزاز شديد للقدم تعبير عن التوجس تعبير عن التوتر يستميت للذهاب إلى الحمام يقف على أطراف أصابعه وهذا يعنى أنه ينتظر شيئاً بتشوق تنظيف أو توضيح الحنجرة (كالحركات المعروفة عن المطربين أو المذيعين) لكن بدون قصد القلق) سعال أو مرض صدرى عادة محاولة ركل أشياء تخيلية على الأرض وهى تفيد بالشعور بإحباط أو خيبة أمل.

الأقدام المفتوحة (كما فى حركات الصلاة) وهى تعنى محاولة نسخ حركات أخرى وإعطاء الاهتمام والانتباه خدود متوردة اهتمام بالشخص الآخر الإخراج (وبشكل مؤقت أو مرحلى) حدقات عين متوسعة اهتمام بشخص ما التركيز مخدر بشكل مرتفع، إغلاق وفتح العين (أو الترميش) وبشكل غير معتاد تحدث عندما يبدأ الاهتمام بشخص ما العصبية محاولة التخمين أو تقدير الأمور لديه مشكلة فوضى العين الرجوع للخلف رفض للأمور محاولة للهروب من الحديث محاولة

التحرك بعيداً لا يملك الوقت ولديه ارتباط آخر وفى كثير من الأحيان لا يوجد معنى مخفى لهذه الحركة تململ فى الجلوس شعور بالملل مستوى منخفض من الاعتماد على النفس مستوى منخفض من الثقة بالنفس أرجل المعقودة وهى حركة تقوم بها المرأة عندما تشعر باهتمام فى شخص ما فتقوم بعقد أرجلها ثم فكها فى حركات لا شعورية لحظة أو طرفة العين وتقوم المرأة عادة بهذه الحركة عندما تشعر بالاهتمام بشخص معين حيث تقوم بالنظر إلهى نظرة طويلة وحين يلاحظ هذه النظرة تذهب بعينها عنه بعيداً، وعادة ما يكون فمها مفتوح قليلاً وشفتاها مبللتان. الصوت المنخفض أو الهامس وهو طريقة حديث المرأة عندما تشعر بالاهتمام بشخص معين.

تمرير اليد على القدم عندما ترى المرأة فى الرجل الآخر إثارة ما الاستعداد للرحيل أصابع تطبل على أى شئ وهو تعبير عن الشعْور بعدم الصبر الفم المفتوح شعور بالمفاجأة من الحديث الموجه له يحاول أن يقاطع بكلمة ما بدون إعطاء المجال له أنثناء الأو راك وهى إشارة لشد الأنتباه ووسيلة فعالة للمغازلة النظر إلى الشخص الآخر بدون تحديق وهى إشارة إلى الثقة بالنفس عدم النظر إلى الشخص فى وجهه وهى إشارة إلى عدم الثقة بالنفس أو إشارة إلى المخادعة إزاحة العين وهو على أقل تقدير عبارة عن تدليس فى الكلام وفى أسوأ الأحوال محاولة للخداع عندما يصاحبها نقر على الأنف أو همهمة مثل ممم أو أها الناس تميل للنظر إلى أسفل جهة اليسار عندما يكذبون الوقوف

بشكل ثابت وفى إشارة إلى الثقة بالنفس وبالارتياح أكل الأظافر وهو شعور بفقدان الأمان أو عادة منذ الصغر (امتلك هذه العادة وللأسف).

حركات يد وذراع سريعة ونشطة ويمكن فى كثير من الأحيان أن تشير إلى الكذب فى الحديث، تمرير الأصابع على الشعر وهى تعبى رعن الإحباط أو التباهى.

٣ ـ وسائل الاتصال السلوكية:

وهى طريقة أو وسيلة من وسائل الاتصال التى تعتمد على الجانب السلوكى والحركى فى الجسم دون استخدام الكلمات، وتلعب البيئة الاجتماعية فى المجتمعات المختلفة دوراً هاماً فى معنى لغة الجسد تختلف من بلد لآخر.

وهى تعتمد على:

١ ـ تعبيرات الوجه.

٢ ـ تعبيرات العين.

٣ ـ حركة اليد وإيماءاتها.

٤ ـ حركة الجسم.

٥ ـ استخدام المسافات بين الآخرين.

٦ ـ اللمس.

هناك أشياء أخرى مصاحبة لها مثل:

ـ درجة وشدة وحدة الصوت.

- نغمة الكلمة.

- الملابس التى يرتديها الشخص.

- راحة الجسم واستخدام العطور المعينة.

- بعض العادات والتقاليد.

والشخص كلما كبر فى السن ازداد قدرة على تزييف اتصاله الكلامى أو الكتابى مع الآخرين ـ عكس الطفل ـ ، أما لغة الجسد كرسالة اتصالية فيصعب عليه تزييفها، ولذا فإن يمكن الاعتماد عليها كثيراً فى فهم طبيعة هذا الشخص. فقد أوضحت الأبحاث العلمية أن العلامات والحركات الجسدية تحمل فى طياتها خمسة أضعاف تأثير الكلمة فى الرسالة.

■ ■ ■

حركات الجسد أداة فعالة لفضح أكاذيب اللسان

كل منا ينغمس أحياناً فى نوع من الخداع الخفيف يعرف بالمخاتلة - أو البلف بالتعبير العامى - إلى درجة معينة. ومن أكثر أنواع الخداع شيوعاً الادعاء بالمعرفة فوق حدود معرفتك الحقيقية من أجل كسب أفضلية لدى الطرف الآخر، وربما يتوقع منك تقريباً أن تبالغ بالحديث عن إنجازاتك خلال مقابلة للحصول على وظيفة مثلاً. ويمكن للخداع أن يكون أيضاً شكلاً لطيفاً من أشكال الترفيه مثل حيل السحر ولعبة البوكر. ويوضح الدكتور مارتن سكينر، محاضر علم النفس بجامعة وارويك البريطانية قائلاً:

تنطوى المخاتلة فى الغالب على المبالغة والإيماء وليس الكذب التام، ويلعب هذا النمط السلوكى دوراً كبيراً فى تقديم الذات للآخرين.

لكن مهما كان المخادع أو المخاتل بارعاً ومتمرساً فإن الخداع يسبب دائماً درجة من الضغط النفسى الذى يعبر عن نفسه فى لغة الجسد وقال تشارلز داروين، الذى كان من بين أو ائل العلماء الذين درسوا المشاعر، أن ذلك النوع من الصراع الداخلى يطفوعادة إلى السطح متمثلاً فى لغة الجسد، وهى العنصر

المكون من غير الشفهى للسلوك البشرى وتتضمن تعابير الوجه، ووضعية الجسم وعلامات أخرى. ويقول الدكتور غلين ويلسون، من معهد طب النفس فى لندن: لغة الجسد هامة جداً. فمن الصعب على المرء أن يكتب لغة جسده ويتحكم فيها بقوله فى ذات الوقت. ولذلك فإن الإشارات غير الكلامية، التى تعرف بالتسريب، تفضح أمر المخاتل عادة. وعلى سبيل المثال عندما يكذب المرء فهو لا ينظر فى عينيك مباشرة خشية أن ترى ما وراءهما.

لكن بعض المخاتلين المتطورين ربما يجربون معك أسلوب الخداع المزدوج وذلك بالنظر إلى عينيك أكثر من العادة، وربما يبتسمون لتشتيت انتباهك أو استرضائك، لكن الابتسامة الحقيقية الصادقة تتضمن تقلص العضلات حول العينين بخلاف الابتسامة المزيفة التى يقصد منها التغطية على الكذب.

معظم الناس يؤمنون بأيديهم عندما يتكلمون وهم يدركون أن هذه الإيماءات تنقل جزءاً من المعنى. وعلى الأغلب فإن المخاتل أقل استخداماً لإيماءات اليدين والذراعين من الصادق. ولذلك فإن من العلامات التى قد تدلك على المخادع وضع اليدين فى الجيبين وتشبيك الكفين وضم أصابع اليد إلى الداخل بدلاً من فردها.

والإيماءة الوحيدة التى يزداد تكرارها عند الكذب هى هز الكتفين تعبيراً عن الاستهجان أو اللامبالاة، وكأن اليدين تريدان انكار ما يقوله الفم. وإذا كنت حاذقاً ودقيق الملاحظة، وفربما

يمكنك أيضاً الانتباه إلى توتر الكاذب، من خلال قراءة اضطراب حركات جسمه الإجمالية، كالحركات الالتوائية الخفيفة وتغيير وضعية الجلوس بين الفينة والأخرى.

ولقد أظهرت الأبحاث التى أجراها عالم الانثروبولوجيا الأميركى بول ايكمان أنه من الأسهل اكتشاف أمر الكاذب بمراقبة قدمية بدلاً من مراقبة وجهه. ومن المهم أيضاً كيف يلمس المخاتل وجهه وهو يلفق قصة لا تصدق، ويورد عالم السلوك ديموند مدريس هذه القائمة بإمارات الخداع: التمسيد على الذقن، الضعك على الشفتين، تغطية الفم باليد، لمس الأنف، فرك الوجنة، حكة الحاجب، لمس حلمة الأذن وتوضيب الشعر.

وتعتبر حركة تغطية الفم باليد إشارة تعكس صراعاً بداخل الدماغ، إذ تقوم المنطقة الدماغية التى تلفق الكذب بإجبار الفم على مواصلة الحديث، لكن الجزء الدماغى الذى يدرك بصورة غريزية أن الكلام غير صحيح يحاول التغطية وهكذا ترتفع اليد نحوالفم أما لمس الأنف هو نسخة معدلة من الحركة السابقة لأنه يتضمن تغطية الفم جزئياً.

وهناك سبب هام أخر للمس الأنف، فالكذب يبعث على التوتر ويسبب تغيرات فى تدفق الدم إلى الوجه، تتجسد على شكل احمرار فى الوجه عند الأشخاص الحساسين، وتسبب هذه التغيرات أيضاً ببعض الاحتقان فى أنسجة الأنف الداخلية مما يدفع الكاذب أو المخادع إلى لمس أو فرك أنفه. وخلال أدلاء الرئيس الأميريكى السابق بيل كلينتون بشهادته أمام هيئة

المحلفين فى قضية مونيكا لونيسكى، لمس أنفه حوالى ٢٦ مرة وهو يرد على أسئلة المحكمة.

ومن الملاحظ أيضاً أن المخاتل يحاول عادة تجنب التماس المباشر مع الشخص الأخر الذى يصغى للأكاذيب وذلك إبقاء مسافة فاصلة بينهما يقلص الإحساس بالذنب من جانب الكاذب. ولذلك فإن المخادعين يجدون من الأفضل لهم تلفيق الأكاذيب على الهاتف أو بينما يقومون بأعمال ثانوية أخرى خلال الكلام من أجل كبح تسرب علامات الكذب اللا إرادية من لغة جسدهم.

كما أن اختيار الكلمات يلعب دوراً مهماً أيضاً، فعندما يكذب المرء يحاول جهده أن لا ينسب الكلمات لنفسه، ولذلك فإنه يتجنب استخدام الضمير أنا أو نحن، ويقول مثلاً نعم بدلاً من نعم، أنا فعلت كذا أو نعم، أنا اتقن كذا خلال مقابلات العمل. لكن إذا أردت أن تكتشف المتكلم عن حقيقته عليك أن توجه له أسئلة حول شعوره حيال الأشياء التى يتحدث عنها، أو يقول الدكتور سكنير من السهل على المرء تلفيق أحداث لم تحدث، لكن من الصعب جداً عليه أن يكذب بشأن مشاعره.

٤ ـ أشكال العين ومدلولاتها:

إن لغة العيون لها متغيرات وثوابت، متغيرات تتعلق بانفعالات المواقف والنطق بلغة صامتة عما يجيش فى الصدور، وثوابت عن طبع وتطبع ذلك الإنسان الذى ترسم على عينيه صفاته سلباً أو إيجاباً، صفات طيبة أو شريرة بلون البشرة، إلا أن يهديه الله فتتحول اللغة الوسداوية المكفهرة إلى نورانية تشعرك بالبهجة والراحة حينما تراه بعد ذلك.

ولذا: (يعرف المجرمون بسيماهم)..(الرحمن ٤١). فالسمة أو ل ما تبرز من لغة العين، وهذه اللغة لها مدلولاتها فى واقع الإنسان وخاصة لقارئ لغة العيون التقى النقى الصافى صاحب الشفافية الذى ينظر بنور الله، ومن هذا الباب تتسلل بهدوء لأعماق العيون وغموضها لنصل لسير غورها، فنقرأ مجتهدين هذه اللغة التى ينطق حروفها بلا مشقة أهل الصلاح الأتقياء التى نرجوالله أن يجعلنا منهم.

العيون الناعسة

شكلها: حينما تأخذ العين هذا الشكل فإنها تبدووكأنها تريد النوم فهى ناعسة والحقيقة غير ذلك لأنها حالة من لغة العيون المعبرة عن الاستسلام والرضوخ للأمر الواقع أو الرضى الخجول (فهى عيون خجلى) لا خبث فيها ولا دهاء ولا غباء، كذلك فهى عيون الطيبين الذين يفتقدون الكياسة.

تدل: على اللامبالاة والسكون السلبى وقبول الأمر الواقع بلا نقاش أو جدال. وحينما تبدوالعين ناعسة فاعلم أن صاحبها يسلم لك القيادة ويثق فيك تماماً، ولكن احذر خيانته فإنه حليم إذا غضب آنذاك (تحت السواهى دواهى).

فلا يعنى إشعارك بالاستسلام والرضا والثقة والقبول أن تستغل ذلك فى الشر، قد يسمح لك ولكنه سينتقم ما أتيحت له فرصة الانتقام.

العيون المخدرة

شكلها:

هى عيون تائهة حائرة حزينة ترتسم عليها علامات الأرق والمرض يتصنع صاحبها الطيبة وحب السلامة والهدوء.

تدل:

على أن صاحبها هزيل يهزم بلا مقاومة لأنه سلبى ويفتقد لروحانية الإيمان، بل هو شجاع فى اقتراف المعاصى والدياثة (ليس غيوراً)، لا يعتمد عليه مطلقاً لأنه يضر أكثر مما ينفع، حتى أنه يضر نفسه.

أنجح شئ ينفع فيه الإصلاح بين الناس س بحلوالكلام، والمسكنة وجبر الخاطر بين المتخاصمين، ولكنه إذا خاصم فجر والعياذ بالله. والله تعالى أعلم.

العيون الثعلبة

شكلها:

دهاء ومكر ورؤم وتريص وانكسار الجفن الأعلى وتحديق بالحدقة مركز وكأنها عين صقر يوشك أن ينقض على فريسته، مع مسحة لؤم واضحة على عموم العين.

تدل:

على ذكاء ممزوج بدهاء وصاحبها شعلة نشاط ويركن إلهى فى الأعمال الجسيمة والخطيرة التى تتطلب حسن تصرف وتذليل عقبات وهذا الصنف من الناس يكون كالتاجر (خذ

وهات) لا يعرف المجاملات ولا يصاحب ولكنه يتقن عمله، وهو شخص جامد غير مرح، وكذا النساء تكرهه لأنه ثقيل الظل لئيم. ولذا ينجح صاحبها فى الأعمال العسكرية والأمنية فقط، أما غير ذلك فتارة وتارة.

العيون الغائرة

شكلها:

دفينة أسفل الجبهة كأنها مختبئة غائرة كأنها جرذ فى حجرة يتربص، تحيطها هالة قاتمة تنظر بترقب وحدة غامضة.

تدل:

على حقد دفين وحسد لعين، وإن تظاهرت بالطف والبسمة الصفراء فإنها تطفح حولها ظلمات تعرب عما فى القلب من سواد وبغض لمن تنظر إليه، وهذه صاحبها إما أن يكون مظلوماً ولا يملك قوة ترد عنه الظلم مغلوباً على أمره، ولكن لن يسامح ويتحين لحظة الانتقام، وإما أن يكون حقوداً معقداً نفسياً غلبت عليه السوداء وداخله مثقل من حمل الهم والغم. فاحذره وحاول أن تكسبه؛ وذلك بنصرته لوكان مظلوماً وتطيب خاطره أو تجنب معاملته لأنه يشعر بأنه مهضوم الحق فلابد من الوصول.

العيون النمرية (الصارمة)

شكلها:

بيضاوى لامع ثابت فى نظرته كالنمر المتربص لا بسمة فيها ولا حزن، بل الصرامة والجدية والتربص وعدم الانكسار والثقة القوية بالنفس.

تدل:

على الثبات على المبدأ والجدية فى العمل والطاعة العمياء فى تنفيذ الأو امر مع الدقة وعدم المجاملة، وهذه النظرة تدل على الموقف الحازم الذى لا رجعة فيه ومع حدوث هذه النظرة فى قيام مشكلة خاصة لابد وأن يعامل صاحبها بحزم موافق للبت فى المشكلة وبلا هو ادة لأنه عنيد ومتغطرس، فالبد من كسر غطرسته بالحجة والحسم مع عدم ظلمه، لأنه لوظلم سيغدر. فالحسم مع الحسنى هو علاجه.

العيون الطيبة

شكلها:

هى أجمل وأريح العيون لأن فيها البراءة تنطق بالحسن والصفاء والنقاء والوفاء.

تدل:

على طيبة قلب صاحبها وثقته وحسن ظنه ونقاء سريرته وكرمه المعهو د، وأصحابها للأسف يتعبون فى كل أحوالهم وأعمالهم، لأنهم يثقون فى كل الناس ولا يعرفون كيف يعيشون بين الذئاب، وهم حكماء عقلاء عباقرة يحبون الهدوء وينشدون الكمال فى كل شئ ويحبون السلام ويكرهو ن العدوان ولكن لا يقبلون، بل يقتصون من المعتدى، ولهم نظرة ثابتة مع أنهم يثقون فيمن لا يستحق، مع أنهم يحسون بقلوبهم ولكن غلبة الطيبة عليهم تجعلهم يسامحون ويحسنون الظن. ومن ينظر إليهم يحبهم بلا خوف وهم سعداء ولوفى أحلك المحن.

العيون الضاجعة

شكلها:

عيون صافى مبتسمة صحوكة جميلة كأنها عيون طفل صغير تتسم بالبريق والبراءة، والنظر إليها وتأمل لغتها يعطى الشعور بالراحة والاطمئنان والثقة.

تدل:

على نقاء السريرة والمحبة والقبول وطيبة القلب، ولكن نصح صاحبها ألا يضحك عينيه أمام اللئام أو النساء الأجنبيات، لأن هذا سيجلب عليه سوء الظن والتجرؤ عليه، والعيون الضاحكة صاحبها قليل الهم سعيد الحال يتمتع بصحة وعافية وصفاء وسرور، لكنه مرهف الحس يؤثر السلامة على التحديات الفارغة مع أنه شجاع جداً، ولكنه حكيم لا يحب العدوان محبوب من كل الناس يكرهه أهل الأحقاد والأوغاد.

العيون الصفراء

شكلها:

تشعرك فور ما تراها بانقباض عجيب، وحذر من التعامل مع صاحبها مع أنها ضيقة باهتة ممزوجة بصفرة وغشاوة رمادية مرتجة فى النظرات محيرة غريبة.

تدل:

على أن صاحبها مريض بمرض كبدى أو ب المرارة أو فى العين نفسها، وإلا فصاحبها بما اكتسبت من علامات وملامح

إنسان حقود حسود لئيم، ولذا يقول الناس عن الإنسان الذى لا يسامح ولا يفسح طريقا للتفاهم، بل لديه خصام ويحمل غلاً: هذا إنسان أصفر (صفراوى) فلتحذر معاملته والبعد عنه غنمية لأنه مؤذ وخير وسيلة لعلاجه الأخذ بيده لطريق الصالحين، وربط قلبه بذكر الله، وتلاوة القرآن. أما من كان من الذين لا يهتدون ولا يريدون الهدى فالحذر منه ومن صحبته.

العيون الجريئة

شكلها:

متسعة الحدقة ثابتة النظرة قوية جريئة تشعرك من أو ل وهلة بأن صاحبها شجاع واثق من نفسه، وقلما يغمض صاحبها عينيه أو ترتعشان أثناء الكلام.

تدل:

على الانطلاق والتحرر والشجاعة مع طيبة القلب، وإن كان صاحبها يحب المزاح ولكنه سليم الطوية نقى النية يخلص جداً لمن يحبه ويقسوجداً على من يعاديه لا يعرف الوسطية، كل شئ لديه إما أسود أو أبيض رجل (دغرى) كما يقولون فى العامية. وصاحبة العيون الجريئة أمرأة لا تحتمل لجرأتها وعدم حيائها فتكون نكبة على زوجها وعلى نفسها لأن من صلاح المرأة حياءها وإخباتها. قال تعالى: (**وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى**).. (**الأحزاب ٣٣**).

العيون الشريرة

شكلها:

جاحظة غير مستقرة، ترمى بشرر الشر، تعلوها مسحة الكبر والتعالى ومن الوهلة الأولى حينما تنظر إليها تشعر بأن صاحبها مجرم وخائن.

تدل:

على عقدة النقص التى تختلج بين أضلعه كإنسان معقد حقود متكبر، وغالباً ما يكون مجرماً ويحاول إخفاء إجرامه بالتظاهر بأنه متمكن وصادق، ولكن لغة العيون لا تكذب فتفضحه عيونه فتظهر كتكشيرة الكلب المسعور، وهذه النظرة من العيون إشارة حمراء وناقوس خطر لتحذر من صاحبها ولتعلم بأنه يكرهك إذا نظر إليك بهذه اللغة الشريرة للعيون وإنه فاقد نور الإيمان، فلذا هو أسود القلب لا يرحم وهو فى الحقيقة جبان وسئ الخلق ولا يؤتمن البتة.

العيون الغمازة

شكلها:

كثيرة الحركة ترفع الجفن العلوى بغمز ولمز مع غض الشفة السفلى فى بعض الأحيان. ترى عليها مسحة صفراء باهتة، وصاحبها كثير الالتفات لئيم.

تدل:

سبحان الله القائل: (وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ)، فهذه العيون التى تكثر الغمز واللمز هى تترجم ما يجول بخاطر صاحبها، وما

يموج بنفسه، وما يضمر قلبه من لؤم واستخفاف بمن ينظر إليه، وهذا الصنف يفتقد الشجاعة الأدبية ويمتلكه الخبث والأنانية والتعالى السخيف.

ويجدر بالمشهود أن يحذر هذا الشخص الغامز ويقطع صلته به تماماً، وإن لم يستطع فيجدر به أن يختصر معه الطريق ولا يحدثه إلا فى حيز الحاجة الملحة، لأنه أى الشاهد غير مأمون ونمام خطير ويحب الأذى، فحق على الله أن يتوعده بالويل وهو واد فى جهنم.

العيون المنكسرة

شكلها:

منكسة منكسرة مغمضة أغلب الأحيان عليها مسحة حزن وندم، يكون صاحبها أغلب وقته مهموماً قلقاً منكسر الخاطر كما يقولون أو (عينة مكسورة) بالتعبير الدارج.

تدل:

على مكبوتات النفس إما نتاج حرمان أو تأنيب ضمير ولوعة بالنفس وندامة على فقد عزيز أو شئ غال.

وهذه النظرة لا تقاوم، بل لا ترفع جفنا أو تثبت نظرة فى عين من يعرف حقيقتها أو يؤنبها، لأن الإحساس بالذنب يكسر العين، وكذلك لوعة الحزن للحرمان تكسر العين، فيجدر بنا أن نترفق بصاحبها ونعامله بحكمة ولا نذله، بل العدل بحكم الله معه ومعالجته وإصلاحه أو تعويضه عما حرم منه بالسلوى والمواساة الرحيمة وبحمد الله على العافية.

إشارات تعلمك لغة الجسد

سبع إشارات تعلمك لغة الجسد

تمنحك هذه السطور واحداً من أكبر مفاتيح الشخصية التى تدل بشكل حقيقى على ما يدور فى عقل من أمامك.

١ - العينين:

ستعرف من خلال عينيه ما يفكر فيه حقيقة، فإذا اتسع بؤبؤ العين وبدا للعيان فإن ذلك دليل على أنه سمع منك توا شيئاً أسعده، أما إذا ضاق بؤبؤ العين فالعكس هو الذى حدث، وإذا ضاقت عيناه ربما يدل على أنك حدثته بشئ لا يصدقه وإذا اتجهت عينه إلى أعلى جهة اليمين فإنه ينشىء صورة خيالية مستقبلية وإذا اتجه بعينه إلى أعلى اليسار فإنه يتذكر شيئاً من الماضى له علاقة بالواقع الذى هو فيه وإذا نظر إلى أسفل فإنه يتحدث مع أحاسيسه وذاته حديثاً خاصاً ويشاور نفسه فى موضوع ما.

٢ - الحواجب:

إذا رفع المرء حاجباً واحداً فإن ذلك يدل على أنك قلت له شيئاً إما أنه لا يصدقه أو يراه مستحيلاً، أما رفع كلا الحاجبين فإن ذلك يدل على المفاجأة أما إذا قطب بين حاجبيه مع ابتسامه

خفيفة فإنه يتعجب منك ولكنه لا يريد أن يكذبك وإذا تكرر تحريك الحواجب فإنه مبهور ومتعجب من الكلام وموجات كلامك تدخل على دماغه بأكثر من شكل.

٣ ـ الأنف والأذنان:

فإذا حك أنفه أو مرر يديه على أذنيه ساحباً إياهما بينما يقول لك إنه يفهم ما تريده فهذا يعنى أنه متحير بخصوص ما تقوله ومن المحتمل أنه لا يعلم مطلقاً ما تريد منه أن يفعله، ووضع اليد أسف الأنف فوق الشفة العلية دليل أنه يخفى عنك شيئاً ويخاف أن يظهر منه.

٤ ـ جبين الشخصك:

فإذا قطب جبينه وطأطأ رأسه للأرض فى عبوس فإن ذلك يعنى أنه متحير.

أو مرتبك أو أنه لا يحب سماع ما قلته توا، أما إذا قطب جبينه ورفعه إلى أعلى فإن ذلك يدل على دهشته لما سمعه منك.

٥ ـ الأكتاف:

فعندما يهز الشخص كتفه فيعنى أنه لا يبالى بما تقول.

٦ ـ الأصابع:

نقر الشخص بأصبعه على ذراع المقعد أو على المكتب يشير إلى العصبية أو عدم الصبر.

٧ ـ وعندما يربت الشخص بذراعيه على صدره:

فهذا يعنى أن هذا الشخص يحاول عزل نفسه عن الآخرين أو يدل على أنه خائف بالفعل منك.

هذه الإشارات السبع تعطيك فكرة عن لغة الجسد ككل وكيف يمكن استخدامها، ليس فقط فى إبراز قوة شخصيتك ولكن التعرف فيما يفكر الآخرون بالرغم من محاولاتهم إخفاء ذلك.

حالات التخاطب والتواصل بين الناس تتم بصورة غير شفهية أى عن طريق الإيماءات والإيحاءات والرموز، لا عن طريق الكلام واللسان والخرابيط ويقال إن هذه الطريقة ذات تأثير قوى، أقوى بخمس مرات من ذلك التأثير الذى تتركه الكلمات (ومن الأخطاء الجسيمة التى نقع فيها جميعاً هى تجاهلنا للغة الجسد والإيماءات فى محاولتنا فهم ما يقوله لنا أحدهم أو إحداهم أو إحداهن وقراءة أفكاره أو أفكارها بل إننا نمضى ساعات فى تحليل الكلمات التى قيلت لنا من دون أن ندرك مغزاها لأننا لا نحسب بالشكل الكافى لغة الإيماءات وقرأت مرة أنه يمكن فك الجدل التقليدى حول ما إذا كان الطرف الآخر يحبنا بالاعتماد على غيماءاته وإيحاءاته ورموزه لا على كلامه فقد لا يقول رجل لامرأة إنه يحبها وقد لا تقول هى ذلك له ولكن الإيماءات جديرة بأن تقول ذلك ببلاغة اشد من الكلام وهذه بعض الإيماءات والإيحاءات التى تحدث فى حياتنا اليومية وقد لا نكون مدركين للمغزى أو التأثير النفسى المسبب لها فمثلاً:

- لمس اليد للوجه أثناء الحديث أمر مرتبط بالكذب.

- وكذلك الحال عند لمس الأنف أثناء الكلام.

- وقد يلجأ البعض إلى لمس الأذن عند التشكيك بكلام يقال أمامهم.

- فى حالة غضب تميل النساء إلى التحديث فى عينى الرجل محاولة طمأنته ولكن لوفعل ذلك رجل مع آخر، فلربما عد الأمر نوعاً من التهديد.

عندما يعقد اجتماع ما لمؤسسة أو إدارة ويلقى المدير نكتة عرضية نجد أن كلا من الحاضرين يصطنع ابتسامة مزيفة تظهر بوضوح فى عضلات زاويتى فمه التى تشد وترخى فى اتجاه الأعلى أما فى الابتسامة الحقيقية فإن عضلات أطراف العينين تتقلص أيضاً.

عندما يهز البعض رؤوسهم فى إشارة إلى التأييد والاهتمام نجد أن الشخص المتكلم يزيد من سرعة كلامه بينما يشير تشابك الذراعين وتباطؤ رفرفة العينين إلى الملل أو إلى عدم الموافقة ما يحتمل أن يجعل المتكلم يبطئ فى كلامه.

عندما يجرى تعريف بعض الناس إلى بعضهم الآخر يظهر مستوى ما من الاهتمام يعبر عنه بازيداد رفرفة أجفان العينين من ١٨ مرة إلى أكثر من ٢٥ مرة فى الدقيقة.

نحن نشاطر الآخرين الذين نكاد لا نعرفهم بالسوائل الباردة لأنها جاهزة ولا تتطلب وقتاً.

نشاطر السوائل الساخنة الناس ذوى العلاقة الودية الأقوى بنا، لأنها تحتاج إلى زمن أكبر لتحضيرها.

فهل هذا هو السبب الذى يجعلنا نقدم ضيافة من المشروبات الساخنة للناس الذين تجمعنا بهم الألفة والمودة. وربما لهذا السبب أيضاً يعد تقديم أى مشروب آخر غير القهو ة الساخنة نوعاً من الاستخفاف بالضيف الذى يشعر بشئ من برودة الاستقبال إذا لم تقدم له القهو ة حصراً.

ابدأ بالتصرف بلغة الأجساد الإيجابية لمن تحب وتحترم وسيبدأ الناس الآخرون بالنظر إليك بشكل مختلف عن السابق.

الابتسام

من أسهل الطرق لتثير إعجاب أى شخص، تبسم.. فالابتسامة الصادقة تثير أشياء جميلة داخلك فتنعكس على وجهك وتظهر كم فيك من صفات رائعة. كما أن الابتسامة تظهر الثقة بالنفس، والنظرة الإيجابية المتفائلة، والمزاج الجيد، وتعطى الانطباع بأنك شخص حلوالمعشر، وصعب النسيان.

فن الجاذبية

يجب أن تكون منفحتاً بجسمك وعقلك. إذا جلست مكتوف الأيدى فأنت ببساطة تضع سداً بينك وبين الشخص الذى تتحدث إليه، كما قد يكون الحال لوكنت تمسك بملف أو كتاب وتضعه بين يديك، كل هذا يترجم على أنك لا تحاول دعوة الشخص المقابل إلى التحدث معك بحرية. أو أسوء من ذلك

الجلوس عكس أو بمنحنى بعيد عن الشخص الذى تتحدث معه، كلها مؤشرات على أنك غير مهتم، قد تكون دلالة على الخجل ولكن المبالغة فيها حتماً سيترجم على أنه أمر صريح بالابتعاد لكن عندما تكون منفتحاً، وتقابل الشخص الأخر دون حواجز أو أيادى مكتوفة فأنت تقوم بجذب الأخر للنظرة مباشرة إليك لأنك تبدو إنسان مريحاً ومنفتحاً.

فن النظر

لا شك أن النظرة القوية المباشرة التى تخلوبالطبع من الجرأة الزائدة، دليل على الثقة المطلقة بالنفس. كما أنها دليل على أنك مهتم بالشخص الأخر وماذا يقول. ولكن لا تبالغ فيها، فبعض الأشخاص ينزعجون من التحديق المباشر، وقد يفسر الأمر على نحومغاير لما تريد. وإياك والنظر بعيداً على شخص أخر بالقرب منكما أو مقابلك أو أى شئ قد يشتت هذا التواصل. فن إيصال الدعم يعتبر الإيماء بالرأس أمراً صعباً على بعض الأشخاص، على الرغم من كونه مؤشر قوى على الدعم المعنوى. إذ يمكنك أن تدعم أى سلوك ترغب به بالإيماء برأسك. على سبيل المثال، إذ أردت أن تشجع الشخص الأخر على الحديث يمكنك أن تومئ برأسك بالموافقة على ما يقول، أو عدم الإيماء إذا لم يعجبك الموضوع، وهكذا تتحكم بمجريات الحديث دون أن يشعر الطرف الأخر، وبالتالى تستخدم أساليبك فى طرح الموضوع الذى ترغب بمعرفته معظم النساء تشعر بالأمان عندما يومئ الرجل برأسه موافقاً أو مقدماً الدعم لها، وتصبح مستعدة

للتحدث بحرية أكبر، فهى تعتبره مؤشر على أن كلامها ممتع، وبأنها تستحوذ على كامل انتباهك، وبأنك شخص يستطيع أن يركز انتباهه على أشياء أخرى غير نفسه.

فن التقرب

يقلل الاقتراب من الشخص الأخر المسافة السيكولوجية بينكما، ويساعد على تكوين نوع من الألفة والشعور بأنكما تشكلان ثنائى. ويمكنك القيامب ذلك عن الطريق الجلوس أقرب على الشخص الأخر، أو الانحناء إذا كان الشخص الأخر جالساً. وهذا مؤشر على أنك مهتم.

٢ ـ التواصل غير اللفظى:

إضافة إلى الكلام والألفاظ التى تعكس الكثير عن شخصيتك، حيث يعتقد خبراء التواصل الإنسانى أن الكثير من التواصل بينك وبين الآخرين يحدث عبر التصرفات وليسا لكلام، أى أن الابتسامة المرتسمة على وجهك والشد على اليد عند السلام عندما تودعين شخصاً قائلة: تشرفنا تقول أكثر من الكلمات وحدها. بالإضافة إلى ذلك بمجرد تكوين الانطباع الأو ل عنك يميل الأشخاص إلى البحث عن قرائن تؤيد الرأى المبدئى والتغاضى عما يظهر عكسه، وبذلك إن خلقت انطباعاً إيجابياً سوف يركز الناس على ما يدعم هذا الانطباع الجيد، أما أن تركت انطباعاً سلبياً فسوف تضرين إلى بذل مجهو د مضاعف لكى تتغلبين على الصورة المنطبعة فى أذهان الناس!.

تذكرى أن كل ما تفعلينه يترك أثراً فى النفوس:

- تعبيرات وجهك.

- نظرة عينيك.

- النظر فى أعين الآخرين (أو عدمه).

- حركات يديك.

- وقفتك وجلستك.

- الطريقة التى تصففين بها شعرك (الأفضل الحجاب لتجنب تعرضك للفتنة) ملابسك (حتى حذاؤك).

كيفية الدخول على الآخرين: لا داعى للتصنع والمبالغة ولكن الدخول بشكل جيد يعكس ثقتك بنفسك وقدرتك على أداء العمل، وأهم ما يجب أن تتذكرينه عند محاولة خلق حضورك هو أنك فى المكان الصحيح وأن لديك شيئاً قيماً تقديمنه، وتذكرى أن توقع رد الفعل الإيجابى من الآخرين من سمات الشخص الناجح.

عند دخولك على شخص فى مكتبة لا تمدى رأسك من البابل سيرى إلى المكتب بثبات (أطرقى الباب أو لاً إذا استلزم الأمر ذلك)، توقع رد الفعل السلبى بداية لاجتماع فاشل إن المشية الواثقة والأسلوب المباشر والجلسة المستقيمة والشعور بالحيوية من الأمور المهمة للغاية.

٣ ـ لغة الجسم:

يمكن للغة الجسم دعم الرسالة التى تحاولين توصيلها من خلال الكلام أو إضعافها:

عليك بالنظر لمن تخاطبينهم سواء أكنت تتحدثين لمجموعة كبيرة فى قاعة أو لفرد واحد، احرصى على أن تكون تقاسيم وجهك ودودة ومسترخية، عندما تكونين واقفة حافظتى على توازنك، تحركى ولتكن حركتك لهدف فإن هذا يعكس ثقتك بنفسك، استخدمى يديك فى المنطقة ما فوق الخصر وحركيها مع الحفاظ على راحة يديك إلى أعلى مما يعد حركة إيجابية. ضعى يديك إلى جانبك بعد استخدامها ولا تقفى مربعة الذراعين أو ممسكة بيديك أمامك أو خلفك.

عندما تتحدث يديك المصافحة باليد تعد المصافحة باليد من أهم وسائل التواصل الجسمانى، فإن السلام الفورى القوى الواثق الودود يضفى جواً إيجابياً على الاجتماع كما يمنحك فرصة لإثبات وجودك بدون استخدام الكلمات.

سلمى بالكف كلها وانظرى إلى الشخص فدون أن تنظرى فى وجه من تصافحينه، فإن هذه المصافحة لا تؤتى النتيجة المنتظرة منها، النساء تسلمن على بعضهن البعض تماماً مثلما يفعل الرجال، فلا تجعلى اجتماعاً مهماً يبدأ دون سلام بالأيدى، وما يخالف هذا يعنى أنك تنقصين من قدرك دون كلام.

وقفته:

- وقفة المتقدم إلى الأمام الناظر لشئ ما موجهاً انتباهه إليه فذلك يظهر حنان ودفء الشخصية.

- وقفة الانسحاب فهو لا يثبت على حال يدل على الخجل والملل والتردد.

- وقفة المنتصب وهى تشير إلى قوة التحمل وهى وقفة الفخر والزهو بالنفس والثقة.

- وقفة التقلص والانكماش وتدل على الإذعان والخضوع والاستكانة وربما الاكتئاب.

من مشيئته:

- الأشخاص السعداء يتمتعون بخطوات خفيفة.

- أما الأشخاص المقهورون فإنهم يشمون ببطء وتكون وقفاتهم منحنية وأقدامهم ثقيلة.

- من يضع يديه بجيوبه فأنه يدل على شخصية منسحبة وغامضة ويكون عرضة لنقد الآخرين.

- الحركة البطيئة وغير المنتظمة والرأس المنحنى توقع منه ركل ما يعترض طريقه.

- من يحنى ذراعيه فى الطقس الحار فهو فى حالة دفاعية. وأكثر من يفعل ذلك هم النساء.

.أما من يلف ذراعيه حول جسمه فذلك يعطى إيحاء بالثقة

الجسيمة ومن يمشى ورأسه محنية إلى أسفل ويفكر تفكيراً عميقاً ويحملق بالأرض دون تركيز فهذا ليس مكتئب إنما ينتقل ببطء ليفكر بوضوح أكثر ولا يريد شيئاً يشتت أفكاره.

من عينيه:

- من يغلق عينيه أثناء المناقشة ربما كان يحاول تذكر شئ ما ويستعيد المعلومات بشكل مركز.

- العين التى تغير اتجاهها وتحملق بسرعة ذهاباً وإياباً أثناء الكلام تعطى انطباعاً هروبياً ومحاولة إيجاد مخرج أو صاحب أكثر أهمية.

- العين المراوغة تحملق تارة فى الهو اء وتارة فى الأرض.

- يتجنب الناس النظر الطويل إلى عيون بعضهم لأن ذلك يدل على الخداع والخجل أو الحسد أو الحياء.

- الأصدقاء الحميمين لا يتبادلون النظرات طويلاً عندما يتحدثون عن مشاعر شخصية.

من سلوكه وعاداته:

- الشخص المتوتر جداً يصاب بالعطش الشديد ويزيد من شرب السجائر.

- ومن ينفث دخانه لأعلى فدل ذلك على ثقة كبيرة بالنفس أكثر من الذى ينفثه لأسفل.

- هل مللت من الإنصات إلى حديث شخص ما؟ إذن تثاءب!.

- الاتكاء على جدار أو عمود وقوفاً أثناء التحدث مع أخر دل على حميمية ومعرفة تامة.

من جلسته وقعوده:

- إذا كان الشخص جالساً ويداه ملتفتان إحداهما على الأخرى وساقاه أيضاً فإنه لا يشعر بالأمان.

- وإذا كان جسمه يتجه بعيداً عنك باتجاه أقرب مخرج فإنه يريد الفكاك والخروج.

- إذا كان من تحدثه لأو ل مرة جالساً على كرسى وواضعاً إحدى قدميه أو ساقه على ذراع الكرسى فلتعرف أنه لا مبالى ويردى التقليل من شأنك.

- اجلس جلسة دفاعية ومتحفظة يقل فهمك للموضوع المطروح. واجلس حراً ومسترخياً تفهم كل ما يدور.

- عندما يحزن الإنسان ينكب على بطنه ويغمض عينيه.

من نومه:

- النوم بوضعية الجنين فى بطن أمه. وهى وضعية دفاع عن النفس ووقاية الجسم وبها لا يشعر بالأمان.

- وضع الساق ممدودة والأخرى مثنية من ينام هكذا فإن له شخصية مزدوجة وربما يكون الشخص واثقاً من نفسه وخجولاً فى نفس الوقت.

- المنبطح وجهاً دقيق ونظامى ومقاتل شرس فى سبيل

الدفاع عن وجهة نظره.

- الاستلقاء على الظهر مع الاسترخاء الكامل للشخص الأمن والواثق والسعيد. وتكون لهم حركات صبيانية مما يزيد من شعبيتهم.

من ابتسامته:

- من يبتسم طويلاً يكون تأثيره على الآخرين أكثر من نقيضه الجدى.

- العابس تجد وجهه متجعداً. فلا هو سعيداً ولا من يقابله كذلك.

- ذى الابتسامة البسيطة التى تحصل عندما يتحول الفم بحركته إلى أعلى مع بقاء الشفاة مغلقة. هى ابتسامة مزيفة.

ملامسة الأنف:

فى أغلب الأحيان تدل على أن الإنسان غير صادق أو مبالغ فى كلامه.

تحريك الرأس فى أثناء الكلام:

- يدل على أن الشخص يطلب موافقة الجميع على رأيه.

ثنى الذراعين:

- يدل على أن الشخص يريد الدفاع عن نفسه.

صورة المرآة:

يجلس بعض الناس أمامك بطريقتك نفسها، وكأنه مرآة لك، ويكثر هذا عند مندوبى المبيعات ويدل على أن الشخص يريد أن يجذبك بحديثه.

قضم الأظافر ـ اللعب بالشعر:

تدل فى الغالب على توتر الشخص الذى أمامك.

حركة اليدين:

إن قيام الشخص بالتأشير على شكل هم يدل على القوة وعادة ما يقوم المدراء بهذا العمل.

نظرة العين:

إذا كان الذى يحدثك ينظر إلى عينك مباشرة فهو فى الغالب صادق أما إذا كان يشيح عنك بوجهه فإنه إما غير صادق، أو شخص عصبى أو شديد الخجل.

الشخص كثير الحركة:

ربما نظن أن الشخص كثير الحركة مفعم بالحيوية، ولكن فى الغالب يكون الشخص غير مرتاح للموقف أو عصبى المزاج.

■ ■ ■

الفهـــرس